STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 01407

POPULERE ALGEMEYNE HIGENEYE

M. Gotlieb

Permanent preservation of this book was made possible
by David & Eithne Wonsever
in memory of
Herbert Jaffe

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

פערלאג „ביכער־פאר־אלע“, ווארשע.

פאפולערע

אלגעמיינע היגיענע

פערפאסט פון ד״ר מ. גאטליעב.

אינהאלט:

פארווארט. I. לופט און אטהמען. II. וואהנונגען. III. דאס ליכט, בע־לייכטונג און די אויגען. IV. עסען און טרינקען. V. קליידער און וועש. VI. שלאפען. VII. ארבייט, בעוועגונג און גימנאסטיק. VIII. הויט־פפלעגע. IX. די צייהן. X. די אויערען. XI. האר און נעגעל

ווארשע. — תרס״ח.

דרוק „האור“, דלוגא 11.

Др. М. Готлибъ.

ОБЩАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ГИГІЕНА.

Подъ редакціей **М. КРИНСКАГО.**

Изданіе „БИХЕРЪ-ФАРЪ-АЛЭ“, Долгая 11.

ВАРШАВА 1908.

Drukarnia M. Kryński, Warszawa, Długa 11.

היגיענע.

(פֿאָרוואָרט).

— „היט זיך!“ — שרייט דער פֿוהרמאַן צו די פֿערבייגעהענדע אין גאַס, — זייט פֿאָרזיכטיג איהר זאָלט ניט אַרונטער פֿאַלען אונטער'ן פֿערד אָדער אונטער'ן וואָגען און זאָלט ניט קאַלעטשעט ווערען.

„היט זיך!“ — שרייען די געלעהרטע, — היט זיך פֿון שמוץ און לעבט רעגעלמעסיג, כּדי איהר זאָלט ניט קראַנק ווערען און אָבשטאַרבען פֿאַר דער צייט, אָדער בלייבען אַ שטענדיגער חולה, וואָס איז נאָך פֿיעל ערגער פֿון שטאַרבען, דען אויסער די יסורים, וואָס ער אַליין האָט צו ליידען, פֿאַלט ער נאָך צו לאַסט אויף אַנדערע מענשען, אויף זיינע קרובים אָדער אויף די געזעלשאַפֿט.

לעבען — הייסט געזונד זיין. אָהן געזונד איז דאָס לעבען קיין לעבען ניט. דעריבער איז דאָס געזונד — דאָס ערשטע און דאָס וויכטיגסטע, וואָס דער מענש דאַרף אָבהיטען. עס איז טויזענד מאָל גרינגער צו פֿערהיטען זיך פֿון אַ קראַנקהייט, איידער אויסהיילען זיך פֿון איהר. דעריבער דאַרף מען פֿריהער פֿון אַלץ וויסען, וואָס איז געזונד און וואָס איז שעדליך, און דערנאָך דאַרף מען זיך סטאַרען צו לעבען אַזוי, ווי די היגיענע הייסט.

שלעכט איז צו זיצען אין אַסטראָג און זוכען אין געריכט די גערעכטיגקייט דורך אַדוואָקאַטען, — נאָך ערגער איז צו ליגען אין קראַנקען-בעט און זוכען אין אַפּטייק דאָס געזונד דורך דאָקטוירים.

עס איז אָפֿטמאָל אַפֿילו גאַנץ שווער אָבצוהיטען זיך פֿון אַלץ, וואָס איז שעדליך און טהון ווי די היגיענע הייסט, אָבער „שווער“ איז קיין תּירוץ ניט. דאָס געזונד דאַרף זיין אַזוי טייער ביי'ם מענשען, אַז ער זאָל איהם ניט זשאַלעווען אַמאָל אַן איבעריגע מינוט און זאָל

זיך נִיט פֿוּילֶען צוּ מאַכֶען צוּלִיעב אִיהם עֶטלִיכֶע אִיבֶּערִיגֶע בֶּעוועגוּנגען, אָדער שטעלֶען צוּלִיעב אִיהם עֶטלִיכֶע אִיבֶּערִיגֶע טרִיט. „צייט אִיז געלד", זאָגט דער עֶנגלֶענדער, גֶעזוּנד אִיז אָבֶּער נאָך טויזענד מאָל וויכטִיגֶער פֿוּן בֵּיידע זאַכֶען צוּזאַמֶען, ווייל אָהן גֶעזוּנד אִיז דִי צייט קֵיין צייט נִיט, אוּן דאָס געלד קֵיין געלד נִיט! — אַ קראַנקער קען זיין פֿרייע צייט נִיט אויסנוּצֶען אוּן קען אויך פֿוּן זיין געלד נִיט גֶעֶנִיעסֶען.

מֶען זאָגט, עֶס אִיז שווער זיך אָבּצוּהִיטען פֿוּן יעדער קלייניגקייט. דאָס אִיז טאַקע אֶפְשָׁר אֱמֶת. אָבֶּער אויב מען בֶּעזִיצט דִי אייניגסטע וויכטִיגסטע בֶּעדִינגוּנג, אִיך מֵיין דִי גֶעוואָהנהייט, גֶעהט אַראָבּ דִי גאַנצע שווערקייט —. ווער עֶס אִיז צוּגעוואָהנט אויסצוּשווענקען דאָס מויל אוּן אויסרייבען דִי צייהן מִיט אַ בערשטעלע יעדען פֿרִיהמאָרגען אוּן בּיי נאַכט פֿאַר'ן שלאָף, אָדער ווער עֶס אִיז צוּגעוואָהנט נִיט טרִינקען קֵיין צוּ הייסע טהעֶ, נִיט אָנרִיהרען קֵיין עסענוואַרג מִיט שמוּציגע הענד אוּן דאָסגלייכען, — אִיז דאָס פֿאַר יענעם גאָר קֵיין שוּם טִרְחָה נִיט, אוּן אַדְּרַבָּה, ער וועט זיך גִיכער וואוּנדערען, ווי קען דאָס גאָר אַנדערש זיין. ווער עֶס פֿערשטעהט דִי „שוואַרצע פִינטלעך", יענער ווייסט פֿוּן דעם מַאֲמָר: אֵין לְךָ בֶּן חוֹרִין כְּמִי שֶׁמְּשַׁעְבֵּד אֶת עַצְמוֹ לְמִצְוֹות", ד. ה. ווער עֶס טהוּט עֶפּעס אַ זאַך פֿוּן געוואָהנהייט, יענער פִיהלט אויף זיך נִיט אִיהר יאָך. געוואָהנט זיך דערִיבּער אָבּצוּהִיטען אייער גֶעזוּנד! דאָס אָבּהִיטען זיך קאָסט אייך אִין גאַנצען אַ פּאָר מִינוּט צייט, אוּן דאָס גֶעזוּנד פֿערהִיט אִיהר אויף אייער גאַנצען לאַנגען לֶעבֶּען!

פִֿיעל מענשען, אִיבֶּערהויפּט בּיי אוּנז יִידען, האָבֶּען לִיעב צוּ שפּאַסען אוּן צוּ וויצלען זיך אֲפִילוּ בּיי דִי סאַמע ערנסטע לעבּענספֿראַגען. בְּשַׁעַת אִיהר וועט אָנטרעפֿען אויף איינעם פֿוּן דעם מִין, אוּן אִיהר וועט אִיהם נֶעהמען פֿאַנאַנדערזאָגען, וואָס עֶס אִיז גֶעזוּנד אוּן וואָס עֶס אִיז שעדלעך, וועט ער אייך גֶעווִיס אִיבּערייסען מִיט אַ שמייכעל: „גִיט אוּנז נאָר דעם גראָשען אִין דִי הענד, וועלען

מיר שוין אליין וויסען, וואס געזונד איז און וואס ניט". ניין, דאס איז נאר א פאלשער וויץ פון אנ׳אונוויסענדען און פוילען מענשען. ווען מען זאל זיך נאר בעסער צוקוקען צו׳ם לעבען, וועלען מיר גלייך בעמערקען, וואס פאר א גרויסע פעהלערען און וואס פאר א גרויסע קראנקהייטען די מענשען קויפען זיך, און טאקע פאר דעם אייגענעם גראשען! און וואס מעהר געלד איינער האט, דאס א גרעסערער גזלן קען ער ווערען פאר זיין אייגענער רוהיגקייט און פאר זיין אייגענעם געזונד. עס איז גענוג צו דערמאהנען אזעלכע בע־וואוסטע זאכען, ווי קארטען־שפיעל, טאבאק, בראנפען, צולאזענ־קייט א. ז. וו. אלע וויסען, וואס פאר א שעדליכע זאכען דאס זענען, און דאך צאהלט מען פאר זיי גוטע געלדען.

בשעת איהר זעגענט זיך מיט א קרוב, א חבר אדער אזוי א בעקאנטען, ווינשט איהר זיך איינער דעם צווייטען: „זייט געזונד!" „פאהרט געזונד!" „בלייבט געזונד!" און איהר פערגעסט זיך דערביי, אז דאס געזונד ווערט פון זיך זעלבסט נאך ניט אבגעהיט, אז דאס געזונד ווענדעט זיך נאר פון דעם זעלביגען, וועמען מען ווינשט עס. פיעל בעסער און פיעל פינקטליכער וואלט געווען, ווען איהר וואלט זאגען: „פערהיט אייער געזונד!" „ניט שאדט אייער געזונד!" מיט דעם זעלביגען אויסרוף עפענען מיר פאר אונזערע לעזער דאס ביכעל.

I.

לופט און אטהעמען.

אזוי ווי א פיש קען ניט לעבען אהן וואסער, אזוי קען א מענש ניט לעבען אהן לופט. אהן טרינקען קען דער מענש אויסקומען א טאג אדער צוויי, אהן עסען דריי פיער טעג, אבער אהן לופט קען דער מענש זיך ניט בעגעהן אפילו קיין צוויי מינוטען אויך ניט. דער מענש הערט ניט אויף צו אטהעמען ניט ביי טאג און ניט ביי נאכט, ווען ער רוהט אדער ארבייט, ווען ער עסט אדער שלאפט, אימער האלט ער אין איין אטהעמען. ביי יעדעס מאל אטהעמען ציהט ער אריין אין די לונגען א נייע ביסעל לופט, וועלכע בעשטעהט אין אלגעמיין פון איין חלק זויערשטאף און פיער חלקים שטיקשטאף. פאר אונז איז וויכטיג נאר דער איין חלק זויערשטאף, ווייל ער אליין האלט אויף אונזער לעבען.

בשעת דער זויערשטאף דרינגט אריין צו אונז אין די לונגען, פרישט ער דארט אב אונזער בלוט, און דער גרעסטער טייל פון איהם ווערט גלייך פערוואנדעלט אין קוילענזויערע, וועלכע ווערט ארויסגעאטהעמט צוריק אין דער לופט אריין. אזעלכע ארויסגעאטהעמטע, פערדארבענע לופט איז שעדליך פאר מענשען און חיות. פאר געוויקסען אבער איז דאס ניצליך. געוויקסען זענען אין דעם הינזיכט דער היפך פון חיות: געוויקסען אטהעמען אריין קוילענזויערע און אטהעמען ארויס זויערשטאף. דעריבער טאקי איז אונז אזוי פריי און אזוי געזונד צו אטהעמען אין אלע יענע ערטער, וואו עס איז פארהאן פיעל געוויקסען: אין וועלדער, פעלדער, גערטנער; און דעריבער איז אונז אזוי שווער און שעדליך צו אטהעמען אין אלע ערטער, וואו עס געפינען זיך פיעל מענשען.

אין דער רייגסטער לופט (אין וועלדער, אויף הויכע בערג

איז אויך פארהאן עטוואס קוי-ענזויער (פון $^1/_{3000}$ ביז $^1/_{2000}$ חלק פון דער גאנצער לופט). אזעלכע לופט הייסט אבער שוין ריינע, און איז זעהר געזונד צו'ם אטהעהען. קוילענזויערע ווערט אויסגעארבייט ניט נאר אין די לונגען פון מענשען און חיות אליין. בשעת עס ברענט האלץ, קוילען, אייל, נאפט, ליכט, גאז, און דאס גלייכען ווערט אלץ דער זויערשטאף פערוואנדעלט אין קוילענזויערע. דאס פוילען איז, אייגענטליך, אויך אזא מין לאנגזאמעס ברענען — פוילענדע קערפער פערמעהרען אויך די מאס קוילענזויערע אין דער לופט. רינשטאקען, שמוצגריבער, פאבריקען, זאוואדען — צוזאמען מיט די פוילענדע און ברענענדע קערפער — דאס אלץ ראנגעלט זיך מיט'ן מענשען אין די גרויסע שטעדט, סטארעט זיך אוועקצורויבען פון איהם די נויטיגע זויערשטאף, פערדארבט איהם די לופט און פערשפרייט אפטמאל אויך א שלעכטען, א שטינקענדען ריח. דער ערשטער אנזאגער פון א שלעכטען ריח איז די נאז. זי שטעהט אלס א וועכטער איבער'ן גארגעל און איבער די לונגען, און ווי זי דערפיהלט נאר עפעס שעדליכעס, גיט זי אונז גלייך צו וויסען וועגען דעם.

וואס די לופט איז פרישער, דאס געזינדער איז זי צום אטהעמען. איבערהויפט מוז מען זיך אבהיטען פון שטויב. מען דארף וויסען, אז נאר איין טייל פון דעם איינגעאטהעמטען שטויב געהט ארויס צוריק פון די לונגען, דאס איבעריגע בלייבט אינעווייניג, אין די לונגען. דאקטוירים האבען דערגאנגען, אז שטאדט-איינוואהנער, וועלכע ארבייטען אפילו ניט אין שטויביגער לופט, נאר זיי וואהנען אויף א שטויביגער גאס, קלייבען אויך אן אין די לונגען צו דרייסיג יאהר לעבען ביז איין גראם ($^1/_{410}$ פון א פונט) זאמדיגען שטויב. פון דעם דאזיגען שטויב איז שוין ניט מעגליך צו בעפרייען זיך, אדרבה, יעדעס יאהר ווערט די מאס שטויב אין די לונגען גרעסער, און דאס פיהרט סוף כל סוף צו אלערליי לונגענקראנקהייטען. דעריבער דארף זיך יעדער סטארען אויסצומיידען שטויביגע לופט און זעהן צו

פֿערבּרענגען אין איהר וואָס וועניגער צייט.

די יעניגע, וועלכע זענען געצוואונגען צוליעב זייער בּעשעפֿ־טיגונג פֿערבּרענגען דעם גאַנצען טאָג אין אַ שטויביגער לופֿט, ווי לְמָשָׁל: מעלער, בּעקער, שמאַטעסהענדלער און אַנדערע, מוזען זיך סטאַרען חאָטש אַ פּאָר שָׁעָה אין טאָג צו שפּאַצירען אויף דער פֿרייער לופֿט.

דאָס בּעסטע צו אָטהעמען איז שטעהענדיג, ווייל דאַמאָלסט איז דער קערפּער אויסגעגלייכט, און אָטהעמען טיעף איז מעגליך נאָר דאַן, ווען דער מענש געפֿינט זיך אין אַ שטעהענדיגער לאַגע.

ציהען דעם אָטהעם מוז מען דורך די נאָז און ניט דורכ'ן מויל צוליעב צוויי אורזאַכען: ערשטענס ווערט די לופֿט אָבגערייניגט פֿון שטויב, בְּשַׁעַת זי געהט דורך די נאָז; צווייטענס ווערט די לופֿט דאַמאָלסט אַבּיסעל אָנגעוואַרעמט, און דאָס פֿערהיט פֿון פֿער־קיהלונג. דעריבּער מוז מען האַלטען שטענדיג ריין די נאָז און דורכ־שווייינקען זי אַ פּאָר מאָל אין טאָג מיט לויע געזאַלצענע וואַסער, איבּערהויפּט בְּשַׁעַת מען האָט אַ קאַטער, כְּדֵי צו פֿערגרינגערען דאָס אָטהעמען. דאָס מויל דאַרף מען האַלטען שטענדיג פֿערמאַכט, אויסער בּיים עסען און בּיים רעדען געוועהנליך.

פֿון צייט צו צייט מוז מען אָבּפֿרישען די לופֿט אין די לונגען דורך טיעפֿע איינאָטמונגען. בּשעת מען געהט שפּאַצירען אין גאַס, אָדער נאָך בּעסער אין גאָרטען אָדער אין פֿעלד, דאַרף מען אָטהע־מען לאַנגזאַם, אַריינציהען דעם אָטהעם וואָס טיעפֿער, און אַרויס־לאָזען איהם וואָס שטאַרקער.

עס איז זעהר געזונד צו מאַכען דריי מאָל אין טאָג, אין דער פֿריה, בּיי טאָג און בּיי נאַכט, פֿון 40 בּיז 50 שטאַרקע איינאָטמונ־גען, ווי וויים מעגליך אין פֿרישערע לופֿט. דאָס דאַרף געטהון ווערען שטעהענדיג אויף איין אָרט. ווער עס איז נאָך צו דעם ניט געוואָהנט, און בּעקומט נאָך די ערשטע פּאָר איינאָטמונגען קאָפּ

שווינדעל, זאָל זיך ניט אָבשרעקען. ער זאָל נאָר אָבוואַרטען אַביסעל און ווידער פאָרטזעצען דאָס זעלבע.

עס איז שעדליך צו אָטהעמען אַ לאַנגע צייט אין אַלע יענע ערטער, וועלכע זענען אָנגעפּאַקט מיט מענשען: אין בתי־מדרשים, חדרים, תלמוד־תורות, ישיבות, אויף חתונות, אין רעסטאָראַנען, טעאַטערס, קאָנצערט־זאַלען און אָנגערויכערטע צימערען און דאָס גלייכען, וואו די לופט איז זעהר פערדאָרבען.

עס איז שעדליך צו שלאָפען אין אַ צימער, וואָס האָט קיין פענסטער ניט, אָדער וואָס די פענסטער זיינע געהען אַרויס אין אַ קאָרידאָר. אַזעלכע שלאָפצימער מיט ווייניג לופט און ווייניג ליכטיגקייט, פיהרען צו אַלערליי קראַנקהייטען; נאָך מעהר זענען אַזעלכע צימערען שעדליך פאַר קליינע קינדער. קינדער, וואָס האָדעווען זיך און שלאָפען אין אַזעלכע צימערען, וואַקסען אויס צרה׳דיגע, „קרומע און לאָהמע“, און זענען גענייגט צו אַלערליי קראַנקהייטען.

אויך איז זעהר שעדליך פאַר קליינע קינדער צו שלאָפען אין איין בעט מיט דערוואַקסענע מענשען, מחמת די דערוואַקסענע אָטהעמען שטאַרקער, און זיי נעהמען אַוועק דעם גאַנצען זויערשטאָף אין דער צייט, ווען די קינדער קאָרמען זיי אָן מיט דעם קוילען זויערע, וואָס געהט אַרויס פון זייערע לונגען. קינדער דאַרפען אייגענטליך שלאָפען גאָר אין אַ בעזונדער צימער, ניט מיט ערוואַקסענע, נאָר אַם ווייניגסטען און אומבעדינגט אין אַ בעזונדער בעט.

דעריבער דאַרף מען זעהן, אַז דאָס שלאָפצימער זאָל זיין וואָס גערעמער, זאָל האָבען וואָס מעהרער פענסטער און די פענסטער זאָלען זיין וואָס גרעסערע. וואָס מעהרער פענסטער אין צימער איז פאַרהאַן, דאָס גיכער און דאָס בעסער ווערט די לופט אין איהם אָבגעפרישט. און דעריבער דאַרף מען זעהן, וואָס עפטער צו ווענטילירען די וואָהנונגען, ד. ה. אָבפרישען אין זיי די לופט. אויף דעם דיענען טהירען, פענסטער, פאָרטעטשקעס, ווענטילאַטאָרען. די בעסטע און די שנעלסטע ווענטילאַציע קומט פאָר, בשעת מען

עפענט אויף איינע אנטקעגען די אנדערע צוויי פענסטער, צוויי טהירען אדער א טהיר מיט א פענסטער און מען מאכט אויף אזא אופן א קינסטליכען צוקווינד. דאמאלס ווערט די פערדארבענע לופט שנעל ארויסגעטריבען אין דרויסען און ווערט פערביטען דורך פרישערע לופט פון גאס, געוועהנליך דארפען בשעת מעשה אלע ארויסגעהן פון צימער, כדי מען זאל זיך ניט פערקיהלען.

פון א צוקווינד דארף מען זיך אין אלגעמיין היטען, ווייל א צוהאסטיגע אבקיהלונג פון אונזער קערפער, און איבערהויפט פון איין טייל קערפער, קען ארויסרופען א שטארקע פערקיהלונג, א קאטאר און דאס גלייכען.

ווינטער, בשעת עס זענען ארייגעשטעלט דאפעלע פענסטער, איז וויכטיג, אז איין פענסטער זאל האבען א פארטעטשקע אונטען און די צווייטע אויבען, כדי דורך איינע זאל ארויסגעהן די פערדארבענע לופט, און דורך די צווייטע זאל אריינגעהן פרישע.

שעדליך איז צו שלאפען אין שטארק אנגעהייצטע צימערען, ווייל די היץ שוואכט אב דעם מענשען און פערקלענערט די ענערגיע.

שעדליך איז אנצושטעלען פיעל מעבעל, אנהענגען קליידער אין די וואהנצימערען און איבערהויפט אין די שלאפצימערען (נאך מעהר אין די קינדערצימערען), ווייל אויף די אלע זאכען קלייבט זיך שטויב, און דורך דעם איבעריגען ארט. וואס זיי פערנעהמען, בלייבט פאר די מענשען וועניגער לופט אין צימער.

זעהר שלעכט טהוען יענע בעל־הבית'טעס, וועלכע סטארען זיך צו פערפוצען זייערע וואהנונגען מיט גארדינען, פארטיערען, קינסטליכע בלומען און אלערליי אנדערע איבעריגע זאכען. די אלע געגענשטענדע פערשטעלען נאר די פענסטער און לאזען ניט אריין די זון אין צימער און קלייבען אויף זיך פיעל שטויב.

שעדליך איז צוהאלטען אין צימער פליסיגקייטען מיט א שטארקען ריח, איבערהויפט איז אומגעזונד צו שלאפען אין א צימער, אין

וועלכען עס זענען אנגעשטעלט פיעל בלומען און וואזאנעס.

אין יעדעס הויז מוז מען וואשען וואס עפטער די דיעלען און איין מאל אין וואך אם וועניגסטען ארומרייניגען דעם שטויב פון די וועגד און פון די מעבעל מיט א באַרשט.

זומער איז וויכטיג צו האלטען אפען א גאנצע נאכט דאס פאר־טעטשקע אין שלאף־צימער. דער עולם זאגט אפילו, אז עס שטעקט אין דעם א סכנה, ווייל מען קען זיך פערקיהלען. די היגיענע אבער ער־קלערט, אז דאס איז זעהר געזונד, מחמת ביי נאכט איז די לופט רייגער ווי ביי טאג. מען דארף נאר האלטען פערמאכט אלע איבעריגע פענס־טער און טהירען, עס זאל נאר ניט זיין קיין צוקווינד, וועט מען זיך שוין ניט פערקיהלען.

אין אלערליי ווערקשטאטען, פאבריקען און זאוואדען, און איבערהויפט אין אזעלכע, וואו מען האט צו טהון מיט געגענשטענ־דע, וואס פערשפרייטען פון זיך א געריך, ווי צ. ב. ש. אין גארבארנעס, דרוקערייען, וואלקארנעס א. ז. וו., דארף מען האלטען אפען די פענסטער א גאנצען מעת־לעת, געוועהנליך, אויב דער וועטער ערלויבט.

מלמדים, שרייבער, בוכהאלטער, שוסטער, שניידער און אלע אנדערע בעלי־מלאכות, וועלכע עס קומט אויס צוארבייטען זיצענדיג און מעהרסטען טייל איינגעבויגענערהייט, דארפען זיך אמוועניגסטען אלע שטונדע אויפהויבען אויף א ווייל פון שטוהל און דורכגעהן זיך איבער'ן צימער, כדי אויסצוגלייכען די ביינער, און מאכען עטליכע שטארקע איינאטמונגען, בשעת מען איז אריינגעטהון אין דער ארבייט קען מען דאס גרינג פערגעסען, עס איז אבער זעהר נויטיג, אז מען זאל זיך מאכען פון דעם א געוואהנהייט.

II.

וואָהנונגען.

דער מענש ווערט געבאָרען אין א וואָהנונג און שטארבט אין א וואָהנונג. דעריבער זענען מיר געוואָהנט צו דעם געדאנק, אז דער מענש איז אזא בעשעפעניש, וואָס מוז פערברענגען זיין לעבען אין א דירה. דאָס איז אָבער א טעות. אסך דורות נאָך אָדם הראשון האָבען גאָר קיין שום בעגריף ניט געהאט וועגען וואָהנונגען. זיי האָבען געלעבט אין פעלדער און וועלדער אויף דער פרייער לופט, פונקט אזוי ווי אלע חיות. נאָר ווייל דעם מענשען'ס קערפער איז ניט בעגאבט פון דער נאטור מיט וואָל אָדער מיט פעדערען, וועלכע זאָלען איהם ווארעמען, אזוי ווי חיות און פויגעל, איז ער געצוואונגען געוועזען צו מאכען זיך ערד־שטיבלעך אָדער אנדערע געצעלטען, וועלכע זאָלען איהם בעשיצען פון שלעכטע וועטערען. אויף אזא אופן איז ער ביסלעכווייז געוואָהנט געוואָרען צו א שטענדיגער דירה. מען מוז אָבער געדענקען, אז די נאטור האָט בעשאפען דעם מענשען צו לעבען אויף דער פרייער לופט. דעריבער איז פאר'ן מענשען א סך געזינטער צו פערברענגען זיין צייט אין דרויסען, איידער צו זיצען פערשטיקט אין א צימער. די אמת'ע בעשטימונג פון אונזער וואָהנונג בעשטעהט נאָר אין דעם, דאָס זי זאָל אונז בעשיצען פון קעלט, פון היץ, פון רעגען, ווינד און דאָס גלייכען. אין אונזער דירה מאכען מיר זיך א בעזונדערען קלימאט, וואָס איז א סך לינדער און גלייכמעסיגער איידער אין דרויסען. אזוי ווי דער מענש האָט זיך שוין אָבער צוגעוואָהנט צו די וואָהנונגען און פערברענגט אין זיי דעם גרעסטען טייל פון לעבען: אין וואָהנונג ארבייטען מיר, אין וואָהנונג עסען מיר און שלאָפען, — דעריבער האָט

די וואָהנונג אַ גאַנץ גרויסע ווירקונג אויף דער געזונדהייט פון מענ־שען: אויב זי איז געבויט און איינגעריכטעט היגיעניש, פערהיט זי אונז דעם געזונד, און אויב ניט, רופט זי אַרויס פערשידענע קראַנקהייטען אין מענשען.

וואָס זשע לערענט אונז די היגיענע וועגען וואָהנונגען?

אַ וואָהנונג איז בעסער צו דינגען אין מערב זייט פון שטאָדט, ווייל די פייכטע ווינדען, וואָס בלאָזען פון מערב־זייט, זענען שטאַר־קער פון די טרוקענע מזרח־ווינדען, און דעריבער ווערען די אויס־דונסטונגען מיט די שלעכטע ריחות איבערגעטראָגען גיכער אין מזרח זייט, און אין די מערב'דיגע געגענדען איז געוועהנליך ריינער די לופט.

ווען מען דינגט אַ נייע וואָהנונג, מוז מען זיך דערוויסען ביים פריהערדיגען שכן, צו עמיץ האָט ניט געהאַט דאָרט קיין אַנשטעק־קענדע קראַנקהייט ווי צ. ב. ש. פּאָקען, סקאַרלאַטין, טיפוס, דיפטעריע און דאָס גלייכען. אויב יע, מוז די וואָהנונג דעזינפעקציערט ווערען, פאַר'ן אַריינקלייבען זיך, מיט קאַרבאָל אָדער סולעמאַ. ווען אפילו דאָרט האָט קיינער ניט געקרענקט, מוז מען די דירה אַלענ־פאַלס גוט אויסרייניגען אין אַלע ווינקעלעך, אויסלופטערען און אַרומ־וואַשען די בעטען, די טהירען און די פענסטער. דער שכן מוז פאָדערען פאַר'ן אַריינציהן זיך, אַז די סטעליע און די ווענד זאָלען אויף דאָס ניי געקאַלכט ווערען, און אויב זיי זענען געקלעבט מיט אָביצעס, מוזען זיי אויף דאָס ניי איבערגעקלעבט ווערען. מען דאַרף געדענקען, אַז דאָס איז איינע פון די וויכטיגסטע זאַכען, אין וועל־כער עס הענגט אָב די געזונד פון דער גאַנצער פאַמיליע.

עס איז שעדליך אַריינצוציהען זיך אין אַ נייגעבויטעס הויז, וועלכער האָט זיך ניט געטריקענט ווענינגסטענס איין ווינטער. אין אַזעלכע הייזער זענען די ווענד מיט די דיעלען קאַלט און פייכט, און אַלץ, וואָס מען שטעלט אַהין אַריין, ווערט אָנגעצויגען מיט פייכטקייט. פון פייכטע נאַסע וואָהנונגען קען מען זעהר לייכט בע־

קומען ערנסטע קראַנקהייטן: פֿערקיהלונגען, רעוומאַטיזם, קאַטאַרען און אַנדערע קראַנקהייטען.

אין פֿריש-געמאָהלטע צימערען איז אויך שעדליך אַריינצוציהען זיך, ווייל אין פֿאַרב געהט אַריין געוועהנליך בלייוויים, וועלכער איז זעהר גיפֿטיג פֿאַר אונזערע לונגען און פֿאַר קליינע קינדער געפֿעהרליך. דעריבער מוז מען אָבוואַרטען אַ טאָג, צוויי, ביז די ווענד ווערען גוט אויסגעטריקענט.

שעדליך איז צו מאָהלען די צימערען אויף גרין אָדער אויסקלעבען זיי מיט גרינע אָביצעס: אויך איז שעדליך צו פֿערהענגען די פֿענסטער מיט גרינע פֿאָרהאַנגען (ראָלעטען, שטאָרעס), ווייל די גרינע פֿאַרבען ענטהאַלטען אין זיך אַלע מאָל אַ גיפֿט-אַרשעניק...

פֿילע שטאַרען זיך צו פֿערפוצען די ווענד מיט אַלערליי דונקעלע קאָלירען. דאָס טויג אָבער ניט. פֿאַרבען די ווענד איז בעסער אויף העל, איבערהויפּט אין אַרבייטסצימער, עסצימער און קינדערצימער, אין אַלגעמיין, אין די צימערען, וואו מען פֿערברענגט מעהרער צייט, ווייל די הע[illegible]ן בעפֿאַרבונג פֿערגרעסערט די ליכטיגקייט און ווירקט בעסער אויף אונזער מוט און געזונד.

עס איז געזונד צו האָבען נעבען די פֿענסטער אַביסעל גרינס, האָטש אַ קליין גערטענדעל, אַ פּאָר בוימער, וועלכע זאָלען דערפֿרישען אונזער לופֿט מיט דעם זויערשטאָף וואָס זיי אַטהעמען אַרויס פֿון די בלעטער. ליידער האַלטען אָבער די יידען ניט פֿון דעם: וואַזאָגעס אין פֿענסטער און אַ גערטענדעל פֿאַר'ן הויז זענען דאָך די בעסטע צוויי סימנים, אָן וועלכע מען דערקענט, אַז דאָ וואָהנט אַ קריסט.

בשעת מען טיילט פֿאַנאַנדער די צימערען, דאַרף מען זעהן, אַז די גרעסטע זאָלען בלייבען די אַרבייטסצימערען, שלאָפֿצימערען און קינדערצימערען, ווייל דאָ קומט אונז אויס צו פֿערברענגען מעהר צייט ווי אומעטום.

אין ענגשאַפֿט איז זעהר שעדליך צו וואָהנען. און ווער עס

האָט נאָר די קלענסטע מיגליכקייט צו וואָהנען גרעאָמער, מוז עס טהון. אויב אָבשפאָרען, איז שוין בעסער פון לוקסוס-זאַכען, ווייל ענגשאַפט איז די מוטער פון פערשידענע קראַנקהייטען.

מען דאַרף זיך אָבהיטען פון פינסטערע צימערען, ווייל פינס-טערניש ווירקט זעהר שלעכט אויפ'ן געזונד. דער מענש ווערט אין אַ קורצע צייט מָרָה-שחוֹרָה'דיג, אָבגעשוואַכט און אויסגעדאַרט. אַ פינסטערעס צימער טויג אַפילו צום שלאָפען אויך ניט, ווייל דאָרט קען די לופט ניט אָבגעפרישט ווערען.

נאָך מעהר מוז מען זיך אָבהיטען פון קעלערען, וואו די זון קומט קיינמאָל ניט אַריין, ווייל אויסער פינסטערניש הערשט דאָרט אויך נאַסקייט מיט קעלט.

ווער עס קען בעוויזען, זאָל בעסער אויסזוכען אַ וואָהנונג אין אַ הויז מיט ווייניג איינוואָהנער, ווייל אַ געדיכטע בעפעלקערונג קען לייכט אַרויסרופען עפידעמישע קראַנקהייטען.

ווינטער טאָר מען ניט אָנהייצען צופיעל רעם אויווען. די טעמפעראַטור אין די צימערען טאָר ניט זיין העכער פון 15 גראַד נאָך רעאָמיור. אַ צו גרויסע היץ פערשאַפט קאָפשמערצען און פיהרט צו פערקיהלונג.

הייצען דאַרף מען אַלע צימערען גלייכצייטיג, ניט איין צימער פריהער און איינעם שפעטער, און דערביי האַלטען אָפען זייערע טהירען, דאַן וועט זיך די וואַרימקייט פאַנאַנדערטיילען גלייכמעסיג און אין אַלע צימערען וועט זיין טעמפעראַטור, וואָס דאָס איז זעהר וויכטיג, וואָרום אַז ניט קען מען זיך זעהר לייכט ערקעלטערען אין שטוב זיצענדיג.

אין קיך טאָר מען די פענסטער ניט פערהענגען מיט פאָר-האַנגען, ווייל עס וועט זיך שנעל אָנקלייבען אויף זיי פיעל שטויב, רויך און אַלערליי אויסדונסטונגען.

אין שלאָפצימער איז שעדליך צו האַלטען אַ נאַפט-לאָמפ מיט

א קליינעם פייער, ווייל דורכדעם בעקומט מען אפט קאפשווינדעל, קאפשמערצען און איבעלקייט.

מען דארף זיך אבהיטען ניט צו רייניגען קיין קליידער, מעבעל, בעטגעוואנד און דאס גלייכען אין די בעוואהנטע צימערען און איבערהויפט אין קיך, וואו מען פערפערטיגט דאס עסען.

קאכען דארף מען נאר אין קיך און ניט אין די וואהנצימערען, ווייל די קיך אויסדונסטונגען און דער דאמפף פערדארבען די לופט און זעצען זיך אב אויף אלע זאכען.

אבער ניט נאר אין וואהנונג אליין דארף זיין ריין, די רייניגקייט מוז אבגעהיט ווערען אויך ארום דער וואהנונג; דעריבער טאר מען ניט האלטען קיין מיסט און קיין שמוץ נאהענט פון דירה, ווייל דורכדעם ווערט פערדארבען די לופט. יעדערער דארף גוט פערקעהרען און, אין אלגעמיין, האלטען ריין דעם פלאץ פאר זיין וואהנונג.

מען טאר ניט שטעלען קיין אבטרעטען נאהענט פון דירה, ווייל דאס פערפעסטעט די לופט און פערשפרייט עפידעמישע קראנקהייטען. היגיענישער פון אלע אנדערע זענען וואטער-קלאזעטען, ווייל אזעלכע פיהרען אב די אונרייניגקייט ווייט אונטער דער ערד.

III.

דאס ליכט, בעלייכטונג און די אויגען.

א טריבער טאג מאכט אויפ'ן מענשען א שלעכטע ווירקונג. איז דער הימעל פערוואלקענט, די זון פערבארגען, האלבפינסטער, פיהלט זיך דער מענש אומעטיג, פויל און שלעפעריג. גיט וויעדער א בלאז א ווינטעל, און די וואלקענס ווערען צוטריבען און די זון שיינט ארויס מיט איהרע ווארעמע און העלע שטראהלען, ווערט פלוצלונג געענדערט די גאנצע שטימונג ביים מענשען: דער אומעט מיט דער פוילקייט ווערען פערשוואונדען, דער נידערשלאגענער גייסט ווערט אויפגעמונטערט, און דער מענש דערפיהלט אין זיך פלוצלונג א נייען קוואל ענערגיע מיט לוסטיגקייט. וואס זשע איז דא אזוינס פארגעקומען? עס איז בלויז צוגעקומען אביסעל ליכטיגקייט פאר די אויגען, און מיר זענען אזוי שטארק דאדורך באלד געענדערט געווארען! דאס בעווייזט אונז, ווי וויכטיג איז די ליכטיגקייט פאר'ן מענשען און וואס פאר א גרויסע ראלע זי שפיעלט אין זיין לעבען! אבער ניט נאר פאר'ן מענשען אליין איז זי אזוי וויכטיג. חיות און געוויקסען קענען אויך אהן ליכטיגקייט ניט לעבען. די ליכטיגקייט איז איינע פון די וויכטיגסטע פונדאמענטען, אויף וועלכע עס שטיצט זיך דאס לעבען.

צווישען די הויכע בערג, וואס געפינען זיך אויף דער ערד, גיבט אזעלכע טיעפע טהאלען, וואו די זון קומט צו זעהר ווייניג אדער קומט גאר ניט צו. אין אזעלכע ערטער קענען זיך ניט ענטוויקלען ניט קיין חיות און ניט קיין געוויקסען. דאס זעלבע קומט פאר אויך מיט'ן מענשען. אויך דער מענש קען זיך ניט ענטוויקלען ווי געהעריג איז אין די שמאלע גאסען, צווישען די הויכע מויערען, און ענגע וואהנונגען און אין קליינע, האלבפינסטערע צימערען.

די בלאסע אויסגעמאָגערטע פּנים'ער פֿון אונזערע אַרבײַטער, וואָס האָרעווען אַ גאַנצען טאָג אין די דונקעלע פֿערשטיקטע פֿאַבּ־ריקען און ווערקשטאַטען, בעווייזען אַם בעסטען ווי נויטיג עס איז די ליכטיגקייט פֿאַר'ן געזונד! און די בלאַס־געלבע פּנימלעך פֿון די אָרעמע קינדער, וואָס האָדעווען זיך אין וואַלוועלע, דונקעלע דירות, וואָס לערנען זיך אין די פֿינסטערע חדרים און תלמוד־תורה'ס, געהען אום ווי לעבעדיגע עדות פֿון דעם גרויסען פֿערברעכען, וואָס די געזעלשאַפֿט בעגעהט, איבערלאָזענדיג זיי צו ווערען פֿערשמאַכט און קראַנק אָהן די נויטיגע ביסעל ליכטיגקייט!

„מעהר ליכטיגקייט! מעהר ליכטיגקייט!" — איז געוועזען דער לעצטער אויסשריי פֿון דעם גרעסטען דייטשען דיכטער און דענ־קער געטהע פֿאַר זיין טויט.

וואָס מעהר ליכטיגקייט, לעזער! — בעזאָרגט גענוג ליכטיגקייט פֿאַר זיך און פֿאַר אַלע אייערע נאָהנטע!

וואָס לערענט אונז די היגעניע וועגען בענוצען זיך מיט דער ליכטיגקייט, סיי מיט דער נאַטירליכער, סיי מיט דער קינסטליכער?

דאָס געזונדסטע איז צו אַרבײַטען ביי אַ מעסיגער טאָגליכטיג־קייט, וועלכע צושפּרייט זיך רעגעלמעסיג אין דער לופֿט, ווייל וואָס וועניגער די שטראַהלען זענען קאָנצענטריערט אין איין פּונקט, דאָס געזינטער זענען זיי פֿאַר די אויגען.

בְּשעת מען זעצט זיך אַרבײַטען, דאַרף מען אויסמערקירען, אַז די שיין זאָל אַריינקומען פֿון דער לינקער זייט, כּדי זי זאָל ניט פֿערשטעלט ווערען דורך דעם קערפּער פֿון אַרבײַטענדען.

פֿאַר אַלערליי סאָרטען עדעלע אַרבײַט, ווי צייכנען, שרייבען, העפֿטען, שטריקען און אַזוי ו. — מוז מען אויסקלויבען די ליכטיגס־טע צימערען. די פֿענסטער דאַרפֿען זיין וואָס העכערע. אויבען מע־גען זיי דערגרייכען אפילו ביז'ן דער סטעליע, אונטען אָבער טאָרען

זיי ניט זיין נידעריגער ווי דער קאפ פון מענשען, וועלכער ארבייט זיצענדיג.

א צו העלע בעלייכטונג טויג אבער אויך ניט. עס טרעפען זיך אפט אין מיטען זומער אזעלכע טעג, ווען די זון שיינט אונגע־וועהנליך העל, אזוי אז זי בלענדעט ממש די אויגען. דאמאלסט איז ניצליך אבצושוואכען די צו העלע ליכטיגקייט דורך מאטאווע שויבען אדער פארהענגלעך, כדי די העלקייט זאל ניט שניידען אזוי אין די אויגען. דאס זעלבע דארף געטהון ווערען אויך מיט א צו העלע קינסטליכע בעלייכטונג, ווי למשל גאז, עלעקטריע און בענגאלישע פייערען.

צוליעב דער זעלבער סבה איז שעדליך צו ארבייטען זומער דעם גאנצען טאג אין דרויסען, ווייל די צו גרויסע העלקייט שוואכט אב די ראיה.

פערקעהרט ווידער איז אויך שעדליך צו ארבייטען ביי ווייניג ליכט צום ביישפיעל פאר נאכט, בין השמשות. ביי טריבע האלב פינסטערע טעג איז שוין בעסער צו ארבייטען פאר א לאמפ. פון ארבייטען אין דונקעלקייט בעקומט מען אויגענענצינדונג, עס הויבען אן רינען טרעהרען, און עס פיהלט זיך א ברענענדער שמערץ אין די אויגען. יונגע מענשען ווערען פון דעם לייכט קורצזיכטיג.

עס איז שעדליך צו בערעסטיגען צופיעל די ראיה: לעזען א לאנגע צייט, אדער נעהען, צייכענען אהן אברוהע, ווייל דאס שוואכט זעהר אב די אויגען.

בשעת מען האלט אין ארבייטען, טאר מען ניט איינבויגען צו פיעל דעם קאפ, ווייל דאמאלט קען דאס בלוט צופאלען צו די אויגען און עס קען זיי לייכט ערמיעדען.

ווען מען ארבייט פאר א לאמפ, איז געזונד צו ניצען מאטא־ווע גלעזער אדער מילכגלעזער, כדי צו לינדערען די צו שטארקע העלקייט פון פלאם. די בעסטע זענען מילכגלעזער, ווייל אזעלכע צושפרייטען נאר די שטראהלען, אבער די ליכטיגקייט בלייבט די

זעלבע. אויסער דעם איז געזונד צו בענוצען זיך מיט העלבלאָע אָדער העלגרינע שייַנען (אַבאַזשורען), וועלכע פערניכטען די שעד־ליכע ווירקונג פון די געלבע שטראַהלען, וועלכע רופען ארויס אויגען־ענטצינדונג.

די אויגען מוזען, אין אלגעמיין, אָבגעהיט ווערען פון די ערשטע מינוטען, ווי דאָס קינד ווערט געבאָרען. דעם נייַגעבאָרענעם טאָר מען ניט ארויסשטעלען צו פריה אויפ'ן זונענליכט, ווייל דאָס קען ארויסרופען ביי איהם א געפעהרליכע אויגענקראַנקהייט. קוים מערקט מען, אז ביים קינד איז רויט געוואָרען די אונטערשטע ברעם, און די אויבערשטע איז געשוואָלען, אָדער עס הויבען אָן צו קאַפּען טרעהרען פון די אויגען, איז דאָס א סימן פון אנ'ענט־צינדונג, און מען דארף זיך גלייך ווענדען צו א דאָקטאָר. אויגען־ענטצינדונג ביי א קינד, ווען עס ווערט פערנאַכלעסיגט, קאָן קומען צו בלינדקייט.

די אויגען פון א נייַגעבאָרענעם קינד טאָר מען ניט וואשען מיט א גראָב טיכעל אָדער מיט א שוואָם (גובקע), ווייל דורכדעם קען אריינ־פאַלען אין אויג א זעמדעל, א שטויב, און קען ארויסרופען אנ'ענט־צינדונג. דאָס בעסטע איז צו נוצען פאַר קינדער, ווי אויך פאַר גרויסע, אפּטעטשנע וואטע איינגענעצטע אין לויע געקאָכטע ריינע וואסער, אָדער אין באָרזויערע צולאָזטע אין וואסער (איין טהעע־לעפעלע אויף א גלאָז וואסער). אָבער וואשען די אויגען איז זעהר געזונד, און מען מוז דעם קינד אומבעדינגט אויסוואשען די אויגען אלע טאָג.

מען מוז אויך געדענקען וועגען די אויגען פון קינד, ווען מען שאַפט איהם איין צאַצקעס און שפּיעלצייג. די צאַצקעס טאָרען ניט זיין צו קליין, כדי דאָס קינד זאָל ניט דאַרפען אָנשטרענ־גען די אויגען ביים בעקוקען זיי, נאָר גרויסע שפּילצייג מוזען גע־געבען ווערען די קליינע קינדער.

דאָס זעלבע מוז אין אַכט גענומען ווערען, ווען מען הויבט

אָן דאָס קינד צו לערנען, אַז די לעהרביכער זאָלען זיין מיט גרויסע, דייטליכע און שוואַרצע אותיות. ביז זעקס יעהריגען אַלטער טאָר מען בשום אופן ניט אָנהויבען צו לערנען אַ קינד, ווייל אויסער דעם, וואָס די קינדער ווערען אָבגעשוואַכט דורכ'ן פריהצייטיגען לערנען אי פיזיש אי גייסטיג בכלל, ווירקט עס בעזונדער זעהר שלעכט אויף זייערע אויגען. אין די יונגע יאָהרען זענען קינדער זעהר גענייגט צו קורצזיכטיגקייט און בלינדקייט.

ווען איינער פיהלט אַ נויטיגקייט אין ברילען, מוז ער אומבעדינגט זיך ווענדען צו אַ דאָקטאָר. מיט ברילען, וואָס מען קלייבט אַליין צו, קען מען זיך ברענגען דעם גרעסטען שאָדען. ווען מען זאָל טראָגען צו שוואַכע ברילען אָדער צו שטאַרקע, קען מען זעהר קאַלע מאַכען די אויגען. נאָר דער ספּעציאַליסט אַליין, דער אויגענדאָקטאָר, קען ריכטיג בעשטימען, וועלכע ברילען אָנצוטהון און ווען זיי צו טראָגען: צי נאָר ביי דער אַרבייט, אָדער נאָר אין גאַס.

שעדליך איז צו טראָגען דונקעלע ברילען ביי אַ געוועהנליכער זונענליכט, ווייל דאָס אויג ווערט דורכדעם געוואָהנט צו אַ שוואַכער בעלייכטונג און קען דערנאָך ניט פערטראָגען יעדעס העלערע ליכט.

צו קליינע גלעזלעך ווירקען אויך זעהר שלעכט אויף די ראיה. דורך קליינע גלעזלעך זעהט מען דייטליך נאָר איין טייל פון די געגענשטאַנדען, און דאָס איבעריגע זעהט זיך שוואַכער, און אַזאַ אַרט קוקען פערדאַרבט די ראיה.

טראָגען ברילען אָהן אַ בעדערפעניש איז געוויס אומגעזונד, פון דעם ווערט מען קורצזיכטיג. אַזאַ נאַרישקייט טהוען נאָר פוסטע פראַנטען, זיי זעצען אַרויף אויף די נאָז ברילען אָדער נאָך בעסער — פענסנע, און מיינען, אַז דאָס גיט זיי צו דעם זיבעטען חן...

מעהר פון אַלץ מוז מען אָבהיטען די אויגען פון רויך, טשאַד, דאַמפּף און שטויב, דאָס אַלץ ווירקט זעהר שלעכט אויף געזונדע אויגען, און פאַר קראַנקע איז דאָס סם.

מען טאָר ניט פֿערנאַכלעסיגען די אויגען, ווען זיי ווערען עטוואָס קראַנק. מען מוז זיך באַלד ווענדען צו אַ פֿאַכמאַן אַ דאָקטאָר וועגען אַ ראַטה, ווײַל דאָס אויג איז זעהר אַנ׳עדעל ווערקצײַג, וועלכע עס איז זעהר לײַכט צו פֿערדערבען. מען מוז אומבעדינגט געדענקען, אַז מען טאָר זיך נישט צוריהרען צום קראַנקען אויג מיט די פֿינגער אַפּילו אין אַ הענטשקע, דאָס אײנציגע, מיט וואָס מען מעג בעריהרען דאָס אויג, איז אַפּטעקטשנע וואַטע אײַנגענעצט אין באָרוויערע.

IV.

עסען און טרינקען.

דער מענש מוז פון צייט צו צייט שטילען זיין הונגער און דורשט דורך עסען און טרינקען. שפייזען זענען אבער פארהאן פערשיעדענע, און ניט אלע ווירקען גלייך אויפ'ן געזונד. עס זענען פארהאן שפייזען מעהר און וועניגער נארהאפטע, מעהר און וועניגער קרעפטיגענדע. וואס מעהר די שפייז איז נאהרהאפט, אלץ גיכער זעטיגט זי און אלץ לייכטער איז זי צום פערדייהען. פערקעהרט ווידער, וואס וועניגער די שפייז איז נאהרהאפט, אלץ מעהר מוז מען איהר פערברויכען, ביז מען ווערט זאט, און אלץ שווערער איז זי דעריבער צו'ם פערדייהען. שפייזען זענען אויך פארהאן מעהר און וועניגער געשמאקע. ניט אלע מאל אבער קען מען אורטיילע'ן נאכ'ן טעם, ווייל ניט שטענדיג איז דאס אנגענעהמע און געשמאקע געזונד.

ביי געוועהנליכע בעדינגונגען, דארף די נאהרונג אין אלגעמיין בעשטעהן פון איין פינפטעל הארטעס, ווי ברויט, פלייש, קעז, פוטער, אייער, קארטאפעל, אויבס און פון פיער חלקים פליסיגקייטען, ווי וואסער, מילך, זופ, טהע, קאווע און אנדערע. הויפטזעכליך דארף ווערען בענוצט געוויקסע, צו וועלכע עס ווערען צוגעגעבען אייער, פוטער, קעז, פלייש און דאס גלייכען. אין יעדען עסען מוז אויך אריינקומען זאלץ, וואס מאכט דעם עסען אנגענעהמער און לייכטער צום פערדייהען. עסען דארף מען שטענדיג געמישטע שפייזען: געוויקסען מיט פראדוקטען פון לעבעדיגע בעשעפעניש, ווי למשל, ברויט מיט פוטער און אייער, ברויט מיט קעז און אזוי ווייטער. די הויפטשפייז ביים מענשען דארף זיין ברויט. ברויט איז לייכט צום פערדייהען און זעהר נאהרהאפט. דאס

הארטע פון ברויט ווערט גיכער איבערגעקאכט אין מאגען איידער דאס ווייכע, איבערהויפט ווען מען עסט דאס מיט א פליסיגקייט. דעריבער איז גלייכער צו באקען ברויט וואס קלענערע לעבלעך און וואס לענגערע, כדי עס זאל בלייבען וואס וועניגער ווייכע.

ברויט פערגרינגערט אויך דעם פערדייהען פון די איבריגע שפייזען. דעריבער איז זעהר וויכטיג, אז פלייש און אנדערע איבער־הויפט פעטע זאכען זאלען געגעסען ווערען צוזאמען מיט ברויט.

ניט געזונד איז ברויט צו זויערע, וועלכע איז לאנג געלעגען רוהערהייד און צופיעל געאירט; ברויט וואס ענטהאלט אין זיך צו פיעל קלייהען; אדער וואס ענטהאלט צופיעל וואסער (בערך 35—40 פראצענט) אזא ברויט ווערט שנעל קאליע ווייל אין איהם ענטוויקלען זיך שעדליכע מיקראבען. עס איז אויך ניט געזונד דאס ברויט, וועלכער איז אויסגעמישט מיט קארטאפעל־מעהל אדער מיט סטרוטשקאווע גרינס, ווייל אזא ברויט איז זעהר שווער איבערצו־קאכען.

פלייש איז דאס געזינדסטע רינדערנע, און אם בעסטען צו עסען געבראטענע. געקאכטעס פלייש האט שוין בשעת'ן קאכען פער־לארען אין זופ די גאנצע נאהרונגס־קראפט. מען מוז אבער זעהר פארזיכטיג זיין פון ניט קיין פרישעס פלייש אדער ניט פרישע ווורשט ניט קיין פרישע ווורשט קען מען דערקאנען אן פאל־גענדע סימנים: עס האט א זיסליכען אדער זויערליכען טעם, ער־טערוויי קאן מען דערזעהן דונקעלע פלעקען, דאס פעטס זיינס בע־קומט א גרינליכען, אמאל א רויטליכען, אדער בלאהליכען און דונקעל־געלבליכען קאליר.

צו פלייש איז זעהר גוט צו עסען גרינס איינגעקאכט אין פעטס, ווייל דאס ערלייכטערט דעם פערדייהען, אבער אויך מיט גרינס מוז געגעסען ווערען ברויט, ווייל אהן ברויט איז זעהר שווער צו פערדייהען.

בעסער איז צו עסען פריהער דאס געקעכטס און נאכדעם

דאָס פֿלייש, ווייל די פֿליסיגע שפּייז רופֿט גיכער אַרויס דעם מאָגענזאַפֿט, וועלכער איז זעהר נויטיג צום פֿערדייהען די האַרטערע שפּייזען. אַלס אַ נאָכשפּייזע איז אַלע מאָל געזונד צו עסען פֿרוכט, נאָר בעסער איז געקאָכטע, קאָמפּאָט.

עס איז אומבעדינגט נויטיג צו בעשטימען געוויסע שטונדען צום עסען. אין אַלגעמיין, דאַרף מען וויסען דעם כלל, אַז עסען איז גוט אַלע 4 שעה. אויב מען פֿריהשטיקט אכט, דאַרף מען דאַן עסען מיטאָג צוועלף, עטוואָס צובייסען פֿיער, און אַווענדברויט אַכט אין אָוועגד. דאָס איז אייגענטליך דער בעסטער סֵדֶר הַיוֹם. פֿריהשטיקען מוז מען אָבער ניט שפּעטער ווי אין אַ האַלבע שעה נאָכ'ן אויפֿשטעהן.

עסען דאַרף מען מיט אַ מאָס, מען טאָר זיך קיינמאָל ניט אָנעסען צופֿיעל. אין אַנ'אָנגעפּאַקטען קעסעל קאָכט זיך שווערער. „עס איז בעסער ניט צו דערעסען, איידער איבערעסען זיך". פֿון איבריג עסען בעקומט מען פֿערשידענע מאָגענקראַנקהייטען. עסען זאָל מען שטענדיג לאַנגזאַם, ניט געאיילט און גוט צו קייען, ווייל נאָר דאַן ווערט דאָס עסען ווייך און גענוג צעווייקט אין שפּייעכץ, וואָס איז אומבעדינגט נויטיג צום פֿערדייהען. „גוט צוקייעט איז האַלב פֿערדייהט".

עס איז שעדליך צו עסען שטעהענדיג אָדער זיצענדיג איינגעבויגען. בשעת מען שטעהט זענען די מאָגענמוסקולען צופֿיעל אָנגעצויגען, און ווען מען זיצט איינגעבויגען, איז דער מאָגען צופֿיעל צונויפֿגעקאָרטשעט. אין ביידע פֿאַלען קען דער מאָגען ניט ווי געהעריג אַרבייטען. עס איז שעדליך צו עסען אין שטויביגע צימערען, אָדער וואו די לופֿט איז פֿערדאָרבען.

פֿיעל מענשען האָבען ליעב צו לעזען ביים עסען. — דאָס איז אָבער זעהר ניט קיין גוטע געוואָהנהייט. ווייל מיט דעם צווינגט מען אי דעם מאָגען אי דעם מח צו אַרבייטען אין איין צייט, און

דורכפיהרען צוויי שליחות פאר אמאל קאן אפילו ניט אמלאך, ניט נאר אגעוועהנליכער בשר ודם...

נאך יעדען עסען און הויפטזעכליך נאך מיטאג איז זעהר געזונד ביי אשעה אברוהען און ניט נעהמען זיך באלד צו דער ארבייט, דאס ערלייכטערט דעם פערדייהען. אבער לעגען זיך שלאפען באלד נאכ'ן עסען איז אויך ניט געזונד. ניט אלע קאנען זיך ערלויבען צו רוהען נאכ'ן עסען. דעריבער מוז מען געדענקען, ווען מען האט נויטיג צו נעהמען זיך באלד נאכ'ן עסען צו דער ארבייט, צו עסען עטוואס ווייניגער און ניט שטארק פול מאכען דעם מאגען.

אויסער ברויט און פלייש זענען די נאהרהאפטסטע שפייזען פאלגענדע:

קעז איז זעהר נאהרהאפט, מען טאר איהם אבער ניט עסען קיין סך, ווייל ער פערשטאפט זעהר דעם מאגען. מען דארף אבער ניט עסען קיין פערשימעלטען קעז, אדער קעז מיט געלבע, גרינע, בלויע פלעקען. אויך איז ניט גוט צו פערטרינקען באלד נאכ'ן קעז מיט הייסע טהע.

פוטער איז אויך זעהר נאהרהאפט און געזונד, זי דארף אבער זיין זעהר פריש.

צוקער איז זעהר געזונד פאר ערוואקסענע מענשען און נאך מעהר פאר קינדער. צוקער גיט צו ווארעמקייט דעם קערפער. אבער צופיעל געברויכען דארף מען עס ניט.

אייער קאנען דיענען אנשטאט פלייש. דאס ווייסעל איז נאהרהאפטער פאר'ן געלבעל. בעסער איז צו בענוצען אייער רויהע אדער ווייך געקאכטע. הארטע אייער זענען שווער צום פערדייהען. זיי פאדערען מען זאל זיי גוט צוקייען. ביינאכט, אפילו אין אווענד, דארף מען גאר ניט עסען קיין הארטע אייער, ווייל עס דויערט זעהר לאנג, ביז זיי ווערען איבערגעקאכט.

ארבעס, באב, לינזען זענען די נאהרהאפטסטע פון אלע גע=

וויקסען. עס איז ראַטהזאַם אָפט צו געברויכען דיזע קטניות איינגע-
קאָכט אין פעטס, נאָר עסען דאַרף מען עס צוזאַמען מיט ברויט.

קאַרטאָפעל, אָדער אַנדערע שפּייזען, וועלכע ענטהאַלטען אין
זיך פיעל קראָכמאָל דאַרף מען געברויכען ניט פיעל.

וואָס אָנבעלאַנגט צו די פליסיגקייטען, משקאות, וואָס דער
מענש האָט נויטיג, איז אויפ'ן ערשטען אָרט וואַסער. וואַסער איז
נויטיג פאַר אונזער קערפּער, אַזוי ווי לופט. דאָס גרעסטע טייל פון
יעדער פליסיגקייט בעשטעהט פון וואַסער. דריי פיערטעל געוויכט
פון אונזער קערפּער בעשטעהט אויך פון וואַסער. אָהן וואַסער
וואָלט קיין לעבען ניט געווען אויף דער וועלט. עס איז זעהר גע-
זונד אויסטרינקען אַ גלאָז ריינעס וואַסער יעדען פריהמאָרגען נאָכ'ן
אויפשטעהן, און יעדען אָווענד פאַר'ן לייגען זיך, ווי אויך נאָך
יעדען עסען. דאָס רעגוליערט די אַרבייט פון מאָגען און געדערים.
דאָס וואַסער מוז אָבער זיין ריין און פריש פון אַ פליסענדען אָרט.
פון אַ שטעהענדיגעס וואַסער, ווי פון אַנ'אָזערע אָדער אַ קאַנאַווע,
אָדער פון אַ לויפיגען וואַסער, וועלכעס פליעסט איבער אַ בלאָטיגען,
שליימיגען, אָדער טאָרפיגען גרונד, אָדער אין וועלכען עס פאַלען
אַריין שמוץ פון פאַבריקען, איז זעהר שעדליך צו בענוצען. אין די
אַלע וואַסערען געפינען זיך פיעל מיקראָבען, וועלכע קאָנען ברענ-
גען צו פערשיעדענע קראַנקהייטען. פון שלעכטען וואַסער ווערט
קאַליע די פערדייהונג, דאָס בלוט ווערט פערדאָרבען און דאָס גע-
זיכט בעקומט אַ בלאַסען קאָליר.

גוטעס וואַסער דאַרף ניט האָבען קיין קאָליר, קיין ריח, און
לאָזט ניט איבער אויפ'ן דעק פון כלי קיין אָבזאַץ. ווען אָבער דאָס
וואַסער לאָזט איבער אויפ'ן דעק אַ געלבען, גרויהען, אָדער ברוינעס
שמוץ, איז דאָס נישט קיין ריינעס וואַסער, און אַזוינס איז שעדליך
צו בענוצען, און הויפּטזעכליך ניט קיין געקאָכטע. אין אַלגעמיין,
איז זעהר ראַטהזאַם, מען זאָל בענוצען צום טרינקען וואַסער פריהער
איבערגעקאָכטעס.

מילך איז דער נאהרהאפטער פון אלע געטראנקען. מילך ענטהאלט אין זיך אלע ניצליכע שטאפען פאר'ן קערפער: אזאט, פעטס און צוקער. מילך איז דעריבער די בעסטע נאהרונג פאר קינדער און פאר אבגעשוואכטע און קראנקע בכלל. עס איז אבער בעסער צו בענוצען מילך איבערגעקאכטע.

שווארצע קאווע ערפרישט די נערווען און פערשטארקט די קרעפטען. דעריבער איז זעהר געזונד צו בענוצען איינמאל טעגליך א גלאז שווארצע קאווע, און נאך ניצליכער איז קאווע ווינטער, ווייל זי ערווארעמט דעם מאגען און פערשטארקט זיין טהעטיגקייט.

קאקאא ענטהאלט אין זיך פיעל פעטס און איי־ווייס און איז דעריבער זעהר אנ'נאהרהאפטער געטראנק.

אלע געטראנקען און שפייזען דארפען ווערען בענוצט ניט צו הייס און ניט צו קאלט. צו הייסע אדער צו קאלטע שפייזען רופען ארויס מאגענקאטאר און מאגענוואונדען.

וואס אנבעלאנגט די שטארקע משקאות, ווי ויין, שנאפס, קאניאק און אלע ליקערען, איז גלייכער אז מען בענוצט זיי גאר ניט, אדער אמוועניגסטען אלע שמחת־תורה און פורים, ווען א ייד איז מחויב אביסעל טרינקען... פון שטארקע געטראנקען פערליערט מען די כחות, ווייל זיי שוואכען אב דעם מארך, די נערווען און דעם גאנצען קערפער. אונזיכערע בעוועגונגען, פערפלאנטעטע געדאנקען און מאגענקאטארען זענען די טרויעריגע רעזולטאטען פון ביטערען טראפען... מען מעג זיך אבער ערלויבען אויסצוטרינקען אין מיטען עסען, אדער באלד נאכ'ן עסען א גוטע גלאז ביער.

V.

קליידער און וועש.

קליידער דינען דעם מענשען צו בעדעקען די נאַקעטקייט און צו בעשיצען דעם קערפּער פון קעלט.

אין די גאָר הייסע לענדער, וואו עס איז ניטאָ קיין ווינטער, געפינען זיך נאָך ווילדע מענשען, וועלכע געהען אין גאַנצען נאַקעט אַזוי ווי די חיות און בהמות. די מעהר ענטוויקעלטע צווישען די ווילדע פעלקער טראָגען שוין פּאַרטיכער אויף די לענדען און מיט דעם זענען זיי יוצא. אָבער וואָס נעהענטער צו צפון, ד. ה. צו די קאַלטע לענדער, אַלץ אָפטער געפינען מיר קליידער און אַלץ וואַרעמער זענען די קליידער אפילו ביי די ווילדע מענשען.

אין די אוראַלטע צייטען זענען די קליידער געמאַכט געוואָרען פון אַ גאָר רויה פעל. שפּעטער האָט מען אָנגעהויבען אויסאַרבייטען קליידער פון וואָל אָדער פון האָר פון פערשידענע חיות. די וואָלענע קליידער זענען געוועזען זעהר איינפאַך, און מען פלעגט זיי טראָגען אויפ׳ן העלען לייב אָהן אַ העמד. ביינאַכט פלעגט מען זיך אויסטהון גאַנץ נאַקעט און שלאָפען אונטער האָריגע וואַרימע פעלען. איינער אַן ענגלישער קעניג האָט זיך דער ערשטער געלאָזט מאַכען אַ פּאָר ליינווענדענע העמדער, איז דאָס געוועזען אַזאַ וואונדער, אַז מען האָט עס פערשריבען אין די מלוכה-ביכער לזכּרון. ביסלעכווייז און זעהר לאַנגזאַם זענען מיר געקומען צו די היינטיגע שענע, בעקוועמע, לייכטע און וואַרעמע קליידער.

אָבער דער אויסדרוק „וואַרעמע קליידער״ איז אין דער טהאַט זעהר ניט ריכטיג, ווייל קליידער גיבט עס ניט קיין וואַרעמע און ניט קיין קאַלטע.

לאָמיר נעהמען אַ שטיין און איינוויקלען איהם אין אַ וואַרע-

מען פוטער און וויפיעל ער זאָל ניט ליגען, וועט ער אַלץ בלייבען קאַלט ווי געוועזען. זאָלען מיר אָבער דעם שטיין אַריינלעגען אין בוזעם, וועט אונז אַפילו פון אָנפאַנג ווערען קאַלט פון איהם, אָבער גאַנץ שנעל וועט זיך דער שטיין אָנוואַרעמען און וועט בעקומען אַזאַ טעמפּעראַטור ווי אונזער קערפער. פון וואַנען האָט זיך דאָ פּלוצלונג גענומען וואַרעמקייט אין קאַלטען שטיין? געוויס פון אונזער קערפער!

יעדער קערפער פון אַ לעבעדיגע בעשעפעניש ענטהאַלט אין זיך וואַרעמקייט, קוים ווערט דער קערפער אין גאַנצען אָבגעקיהלט, באַלד הערט אויף דאָס לעבען! אין קערפער קומט פאָר אַ שטענדיגע בעוועגונג, וועלכע הערט ניט אויף אַפילו ווען מען שלאָפט. דאָס האַרץ קלאַפט, דאָס בלוט פליעסט אין די אָדערען אָן אויפהער, די לונגען האַלטען אין איין אייננאַטהמען די פרישע און אויסאַטהמען די פערדאָרבענע לופט, דער מאָגען מיט די געדערים מאָלען איבער די שפּייזען, ביי אַזאַ שטענדיגער בעוועגונג מוז זיך ענטוויקלען וואַרימקייט אין קערפער.

די קליידער פערהאַלטען די וואַרימקייט אַרום קערפער און לאָזען איהר ניט אויסוועבען זיך. וואָס דיקער די שטאָף פון בגד און וואָס געדיכטער זי איז געוועבט, אַלץ מעהר האַלט זי איין די וואַרימקייט אַרום קערפער, און דער מענש פיהלט זיך דעריבער וואַרם; פערקעהרט ווידער, וואָס די שטאָף איז דינער און וואָס שיטערער זי איז געוועבט, אַלץ שנעלער קיהלט זיך דורך איהר אויס די וואַרעמקייט פון קערפער און עס ווערט קאַלט.

ווען דער מענש בעוועגט זיך שטאַרק ביי דער אַרבייט אָדער אין גאַנג, ווערט דער קערפער אַזוי אָנגעוואַרעמט, אַז עס הויבט אָן אַרויסגעהן אַ שוויים פון קערפער אין געשטאַלט פון טראָפּענס וואַסער. דיזער שוויים ווערט געוועהנליך איינגעזאַפּט אין די קליידער, וועלכע זענען נעהנטער צום קערפער. דעריבער איז זעהר וויכטיג אַז די וועש, וועלכע זענען אַם נאָהענטסטען צום קערפער

און ציהען איין אין זיך דעם שוויים, זאָלען וואָס אָפטער געביטען ווערען, כדי צו פערהיטען דעם קערפער פון דעם שמוציגען שוויים. די קליידער און די וועש דארפען אויך ניט זיין צו שווערע און צו וואַרימע, כדי זיי זאָלען ניט בעשווערען דעם קערפער און זאָלען ניט אַרויסרופען פון איהם קיין איבעריגען שוויים. אויסער דעם דארפען זיי ניט זיין צו גראָב, כדי די אויסדונסטונגען פון קערפער זאָלען קאָנען לייכט אויסגעלופטערט ווערען. די קליידער דארפען אויך דעריבער געביטען ווערען נאָך די ענדערונגען פון וועטער. וואָס דאָס וועטער איז קעלטער, אַלץ וואַרימער דארפען זיין די קליידער, און וואָס דאָס וועטער איז לינדער, אַלץ לייכטער דארפען זיין די קליידער.

די קליידער דארפען זיין גענעהט אַזוי, אַז מיר זאָלען זיך פיהלען אין זיי בעקוועם, זיי זאָלען ניט דריקען און ניט בעשווערען. קודם כל דארפען די קליידער פערהיטען פון קעלט און נאַסקייט, נאָך דעם דארפען מיר נעהמען אין אַכט די בעקוועמליכקייט, ערשט שפעטער קאָן מען אויך קוקען אויף דער מאָדע. די שענסטע מאָדע בלייבט אָבער אַלע מאָל די, וועלכע פערהיט אַם בעסטען אונזער געזונד.

זומער איז בעסער צו טראָגען העלע קליידער, ווייל דער ווייסער קאָליר ערווייטערט פון זיך די זונענשטראַלען, און שוואַרצער קאָליר ציהט צו און נעהמט אַריין אין זיך די זונענשטראַהלען. ווען מען טראָגט אַשוואַרצען אַנצוג זומער, איז גוט אָנצוטהון פון אויבען אַ העלען מאַנטעל.

קליידער פון אַ צוגעדיכטען שטאָף, ווי למשל גומע מאַנטלען, זענען זעהר שעדליך צו יעדער צייט, ווייל זיי האַלטען איין און לאָזען ניט דורך די אויסדונסטונגען פון קערפער.

די קליידער דארפען ליגען אומעטום פריי, דאָס האַרץ און די לונגען טאָרען ניט זיין איינגעדריקט, די ברוסט דארף זיין פאָלשטענדיג פריי צו אָטהמען, איבערהויפט אין די יונגע יאָהרען, ווען

זי דארף נאך זיך ענטוויקלען און וואקסען. דעריבער איז זעהר אומגעזונד איינצושנורעווען זיך אין גארסעטען, פאסקעס, בענדלעך און רימענס, ווייל דאס שטערט דעם אטהמען, דריקט צו די מילץ און מאגען און שטערט איבערהויפט דאס פערדייהען. גארסעטען איז זעהר א שעדליכע מאדע, וועלכע פיהרט צו לונגען פעהלע־רען, הארצקלאפונג און בלאסקייט, אויסער דעם שטערען זיי די רעגעלמעסיגע ענטוויקלונג פון קערפער. עס וואלט שוין געווים צייט געווען צו בעפרייען זיך אין גאנצען פון די נשמה־קוועטשערס. נאך מעהר שעדליך איז דאס איינשנורעווען זיך פאר שוואנגערע פרויען. זיי דארפען ניט טראגען קיין קליידער, וועלכע זענען ניט צוגעפאסט צו זייער איצטיגער פיגור. קיין קנעפער, קיין בענדעל, קיין פעקעל דארף זיי ניט דריקען, דאס איז שעדליך פאר זיי אליין און פאר'ן קינד. דאס זעלבע דארף געזאגט ווערען וועגען קליינע קינדער. מען דארף דאס נייגעבארענע קינד דורכאויס ניט איינ־שטאפען אין וויקעלעך, ווי אונזערע עלטער באבעס האבען זיך נוהג געווען, די וויקעלעך שטערען דעם קינד פון בעוועגונגען, וועלכע זענען פאר איהם זעהר נויטיג.

אלערליי וועש, ווי העמדער, גאטשעס, און לייבלעך, ציהען אריין אין זיך דעם שוויים פון קערפער און פערהיטען דאדורך פון פערקיהלונג. עס איז ראטזאם צו בענוצען ביי טאג אנדערע וועש און ביי נאכט אנדערע, כדי די וועש זאלען זיין ריין. די נאכטוועש דארפען אבער געלופטערט ווערען ביי טאג, און ניט אוועקגעלעגט ווערען אונטערען קישען, ווי פיעל טהוען. מיר ידען וויסען ליידער ניט די וויכטיגקייט פון פרישע וועש און זארגען גאנץ וועניג צו ערווערבען א ריכטיגע צאהל העמדער, לייליכער און ציכלעך צו די קישענס, כדי זיי זאלען קאנען אפט געביטען ווערען. דאס ארימסטע דינסטמעדעל וועט זיך איינשאפען א זיידענע חופה־קלייד, וועלכע ווערט בענוצט נאך דער חתונה אמאל אין א יובל, און בענוגענט זיך מיט 4 אדער 5 העמדער. וואלט ניט געווען גלייכער צו מאכען

פאר דעם געלד וועש, וועלכע איז אזוי נויטיג צו פערהיטען דעם געזונד?

מענשען, וועלכע פערברענגען ווינטער פיעל צייט אויף דער פרייער לופט, דארפען טראגען אויפ'ן הוילען לייב א וואלענעם לייביאק. ווייל וואל שטאף פערהיט פון פערקיהלונג, דורך וואלשטאף ווערט דער שווייס ניט אזוי שנעל דורכגעווערעט ווי דורך באוועלשטאף. אין אלגעמיין דארף מען ווינטער טראגען לייכטע ווארימע קליידער נעהנטער צום לייב, און ניט אנפעלצען זיך מיט שווערע בגדים פון אויבען.

זאקען דארפען געטראגען ווערען זומער באוועלנע און ווינטער וואלענע און מוזען געביטען ווערען אלע דריי פיער טאג. ביי וועמען עס שוויצען די פיס, דער מוז בייטען די זאקען אלע טאג.

מען דארף ניט טראגען ענגע זאקענבענדלעך אדער פעסט פערבינדען די בענדלעך פון די גאטשעס. דורך דעם ווערען געשוואלען די בלוט אדערען פון די פיס און מען בעקומט קארטשעס אין די פיס און געשווירען, וועלכע זענען שווער אויסצוהיילען. אנשטאדט בענדלעך איז בעסער צו בענוצען קנעפלעך און העקלעך.

שיך דארפען זיין לייכטע און ליגען פריי אויפ'ן פוס, עס זאל נישט דריקען און שטערען די בעוועגונג. ענגע שיך פערהאלטען די רעגעלמעסיגע בלוטפליסונג אין די אדערען. ווינטער פריהרען די פיס אין ענגע שיך, און זומער ווערען זיי שנעל דערהיצט און שוויצען שטארק. צו גרויס אבער דארפען די שיך אויך ניט זיין. אין צו גרויסע שיך רוקט זיך דער פוס אהין און אהער און די פינגער דריקען זיך אראב צום שפיץ שוך און קרימען זיך אויס, אדער די נעגעל וואקסען איין אין פלייש. די גומע פון די קאמאשען דארף דערגרייכען ביז די קנעכלעך, און דארף ניט זיין צו ענג. אבזאצען דארפען זיין ניט קיין הויכע, ווייל הויכע אבזאצען הויבען אויף די פיאטע העכער פאר די פינגער און בייגען אויס דעם פוס. זומער איז גלייכער צוטראגען לייוונטענע שיך איידער לעדערנע.

עס איז שעדליך צו טראגען א רימען אנשטאט שלייקעס, ווייל א רימען דריקט איין דעם מאגען און די געדערים. עס זענען אויך זעהר שעדליך ענגע קראגענס אדער ענגע האלזבענדער, ווייל זיי דריקען די בלוטאדערען, און דאס בלוט ווערט ארויפגעשפּארט אין דער הויך, און מען בעקומט דאדורך קאפּ-שמערצען, קאפּ-שווינדעל, אדער א רוישונג אין די אויערען,

די האלז דארף זיין פריי, ניט ארומגעוויקעלט מיט ווארימע שאלען און ניט איינגעפּרעסט אין ענגע קראגענס, כדי די זאל ניט געוואוינט ווערען צו ווארימקייט און זאל זיך ניט לייכט ערקעלטערען, און כדי עס זאל זיך קאנען פריי בעוועגען דאס בלוט אין די גרויסע האלזאדערען. אין גרעסטען פראסט אפילו איז גענוג אנצוטהון אויף די האלז גאנץ לייכט פערבונדען א לייכט זיידען טיכעל.

דער קאפּ טאר אויך ניט זיין צופיעל אנגעפּעלצט. צו ווארימע היט און היטלען זענען זעהר שעדליך פאר'ן קאפּ, ווייל דורך דעם קאן צופאלען צופיעל בלוט צום קאפּ. געזונד איז צו טראגען א הוט מיט א ברייטען ראנד זומער א שטרויענעם און ווינטער א פילצענעם. ווען מען זיצט אין צימער, דארף דער קאפּ זיין אינגאנצען אבגעדעקט, כדי די אויסדונסטונגען זאלען זיך קאנען ווי געהעריג אויסויעהען, נאר מעהד דארף מען אויפפּאסען דעם קאפּ ביי קליינע קינדער. די מאמעס, וועלכע דעקען צו דאס קעפּעל פון די נייגעבוירענע קינדער מיט וואטע, אדער מיט וואטאווע היטעלעך, בעגעהען א שרעקליכען פעהלער, ווייל די געדיכטע וואטע לאזט ניט דורך די אויסדונסטונגען און דריקט נאך צו דאס קעפּעל.

הענטשקעס דארפען זיין אויך ניט צו ענגע און זומער לייכט-געשטריקטע און ווינטער ווארימע פון וואל אדער פון לעדער. איבערהויפּט דארפען גוט אויפפּאסען די הענד די וואס בעשעפטיגען זיך מיט איידעלע ארבייט, ווי מאלער, מוזיקאנטען, שרייבער, שניידער, יובעלירער און ז. וו.

איבערהויפּט איז זעהר וויכטיג צו פערהארטעווען דעם קערפּער,

ער זאל ניט מורא האבען פאר קעלט און פאר אלע וועטער=ענדע=רונגען. מען טאר זיך ניט מאכען צו עדעל און געהן צו ווארים אנגעטהון. דער גרויסער מפונק איז שטענדיג גענייגט צו פערקיהלונג און אלערליי קראנקהייטען.

VI.

שלאָפֿען.

ערמידונג פֿון בעוועגונג מוז זיך וועקסלען מיט רוהע, וואָס מיעדער מיר זענען אַלץ אַנגעגעהמער איז אונז דער אָברוה, אַזוי ווי ביי'ם עסען, וואָס מעהר דער מענש איז אויסגעהונגערט, אַלץ שטאַרקער איז ביי איהם דער אַפּעטיט. רוהען אָהן ערמידונג, אָהן אַרבייט, איז גלייך ווי עסען זאַטערהייד.

דער בעסטער רוה פֿאַר אונזער ערמידעטען קערפּער איז דער שלאָף. דער שלאָף ערמונטערט אונז, פֿרישט אונז אָב און מאַכט אונז ווידער אַרבייטספֿעהיג. פֿון ניט שלאָפֿען אָדער פֿון ווייניג שלאָפֿען פֿערלירט מען די כחות, דעם הומאָר, דעם אַפּעטיט און די לוסט צו אַרבייט, פֿון אַ לענגערע צייט ניט שלאָפֿען געהט דער מענש אוים ווי אַ ליכט.

עס איז אָבער ניט אַלץ איינס וואו צו שלאָפֿען, ווען צו שלאָפֿען און ווי אַזוי צו שלאָפֿען. מען דאַרף געדענקען, אַז מעהר ווי אַ דריטעל פֿון אונזער לעבען פֿערברענגען מיר אין שלאָף, דעריבער איז זעהר וויכטיג פֿאַר'ן מענשען, דאָס דער שלאָף, וועלכער פֿערנעהמט אַזאַ גרויסען טייל פֿונ'ם לעבען און האָט אַזאַ גרויסע ווירקונג אויפֿ'ן לעבען, זאָל זיין ריכטיג צוגעפּאַסט צו די כללים פֿון היגיעניע.

צום גרעסטען בעדויערען זענען מיר יידען על פּי רוב זעהר מזלזל אין די ענינים פֿון שלאָפֿען, מיר געפֿינען ביי אונז אַזעלכע קוריאָזען אין דער בעציהונג, וועלכע עס איז שווער צו בעמערקען ביי אַנדערע פֿעלקער. דאָס אָרימסטע דיענסט-מעדעל, למשל, וועט אָנטהון אַלע קרעפֿטען צו איינשאַפֿען זיך פֿאַר דער חתונה אַ זיידען קלייד, וועלכע זי וועט קאָנען בענוצען אַלערהעכסטענס אַ פּאָר מאָל

אין יאָהר, ווען זי גערהט יום טוב אין שוהל, און זאָרגט ניט צו איינשאַפען געגוג בעט־וועש צום בעטען, ווערהרענד די בעט־וועש האָט זי נויטיג צו בענוצען פאַר זיך און פאַר דער פאַמיליע אַלע טאָג. יעדער ייד, וואָס איז נאָר בכלל בעל הבית זאָרגט צו האָבען אין זיין וואָהנונג אַזאַל פאַר געסט, און פאַר דעם זאָל בעשטימט ער געוועהנליך דעם גרעסטען, בעסטען און ליכטיגסטען צימער, האָטש ער בענוצט איהם בלויז געצעהלטע שטונדען אין וואָך אָדער אין יאָהר. ווערהרענד אַלס שלאָף־צימער, אין וועלכען ער דאַרף אָבאַטהמען גאַנצע 8 אָדער 9 שעה אין מעת־לעת, בעשטימט ער דעם קלענסטען און ערגסטען, אַמאָל זאָגאַר אַ פינסטערען און אַ פייכטען צימער!

— מען שלאָפט סיי ווי אין דער פינסטער, טאָ וואָס שאַדעט עס, אַז דער שלאָף־צימער האָט ניט קיין פענסטער? — אַזוי טראַכט זיך אַ ייד מיט אַ בעל הבתישען שכל.

אין דער ווירקליכקייט אָבער מוז דער שלאָף־צימער אומבעדינגט האָבען פענסטער, ווייל די לופט אין שלאָף־צימער מוז זיין זעהר ריין, פריש און טרוקען, און די לופט קאָן זיין ריין פריש און טרוקען נאָר דאָרט, וואו די זון קומט אַריין און וואו די לופט ווערט אָפט געוועקסעלט דורכ׳ן עפענען אַ פענסטער.

יעדער איינציגער פון אונז, אפילו דער אָרעמסטער, זאָרגט אַז יעדעם קינד זאָל האָבען אַ בעזונדער בגד׳ל צום אָנטהון, אַ בעזונדער פאָר שיך און דאָס גלייכען, וואָס אַנבעלאַנגט אָבער צו אַ בעט, איז זיך נוהג אפילו די בעל־הבתישע קלאַסע נישט מקפיד צו זיין דערויף, אַז יעדעס מיטגליעד פון דער פאַמיליע זאָל האָבען פאַר זיך אַ בעזונדער בעט, און דאָס רוב שלאָפט מען פאַרוויים אין איין בעט: איין קינד מיט דאָס צווייטע, אָדער קינדער מיט עלטערען און אַזוי ווייטער.

באמת אָבער איז זעהר שעדליך אפילו פאַר ערוואַקסענע צו שלאָפען צוויי אין איין בעט, ווער רעדט שוין פאַר קליינע קינ־

דער צו שלאָפֿען צוזאַמען מיט גרויסע איז לחלוטין גיפֿט. ווען צוויי שלאָפֿען צוזאַמען אין איין בעט, קאָנען זיי נישט ריכטיג ליגען ווי די היגעניע פֿאָדערט, זיי קאָנען זיך נישט צו־דעקען היגעניש און דערצו אָטהמען זיי אַריין איינער פֿונ׳ם צווייטען דעם קויהלענשטאָף. בעדייטענס ערגער איז עס נאָך אין דער בעציהונג מיט די קליינע קינדער, ווען זיי שלאָפֿען מיט ערוואַקסענע. דער ערוואַקסענער אָטהעמט פֿיעל שטאַרקער פֿאַר׳ן קינד און אָטהעמט אויף אַזאַ אופֿן אַרויס פֿון קינד דעם זויערשטאָף און בלאָזט מיט זיין אָטהעם אַריין אין קינד זיין קויהלענ־סטאָף. דאָס קינד ווערט דעריבער געל און גרין און קאָן זיך נישט ענטוויקלען דאַדורך פֿיזיש און גייסטיג.

מיר ברענגען די וויכטיגסטע כללים, וואָס יעדער מענש דאַרף וויסען בנוגע צום שלאָפֿען:

ווי געזאָגט, מוז די ערשטע זאָרג זיין, דאָס די לופֿט אין שלאָף־צימער, וואו מיר פֿערברענגען כמעט אַ האַלבען לעבען, זאָל זיין ריין און פֿריש. צו דיעזען צוועק מוז דער שלאָף־צימער זיין גענוג גרויס, טרוקען, ליכטיג און אַלע טאָג, סיי זומער, סיי ווינטער, געלופֿטערט דורכ׳ן עפֿענען אויף אַ געוויסע צייט די פֿענסטער.

די בעסטע צייט צום שלאָפֿען איז פֿון 10 אוהר אָווענדס ביז 6 פֿריהמאָרגענס. 1 שעה שלאָף ביז 12 אוהר איז פֿיעל וויכטיגער אַלס 2 שעה שלאָף פֿון נאָך 12 ביינאַכט. לעגען זיך שטענדיג שלאָפֿען נאָך 12 ביינאַכט איז זעהר שעדליך פֿאַר יעדען איינציגען, אַפֿילו פֿאַר דעם געזונדסטען מענשען.

אַ געזונטער מענש דאַרף שלאָפֿען נישט מעהר אַלס 8 שעה אין מעת־לעת, אַלענפֿאַלס נישט מעהר אַלס 9 שעה. דורך צו לאַנג שלאָפֿען ווערט מען גענויגט צו פֿערשידענע קראַנקהייטען און פֿוילקייט. פֿיעל שלאָפֿען איז נאָר אַ געוואָהנהייט, פֿון וועלכער יעדער קאָן זיך לייכט אָבגעוואָהנען. אָבער וועניגער ווי 8 שעה שלאָף איז שעדליך און שוואַכט אָב די כחות. דער ווילנער גאון האָט געהאַט אַ ווערטער ווענען שלאָף: „יָשַׁנְתִּי אָז יָנוּחַ לִי”... („אָז” דייטעט 8

דער גרויסער דייטשער פילאזאף עמנואל קאנט פלעגט איינטיילען דעם מעת־לעת אין דריי גלייכע טייל צו 8 שעה: 8 שעה פאר ארבייט, 8 שעה פאר עסען, טרינקען, שפאציערען א. ד. ג. און 8 שעה פאר שלאפען.

קינדער, אדער ערוואקסענע, נאר שוואכע קרענקליכע מענשען דארפען שלאפען פיעל מעהר אלס געזונדע מענשען. דער שלאף פאר קינדער און שוואכע איז זייער חיות. גאר קליינע קינדער דארף מען לעגען שלאפען סיי זומער סיי ווינטער באלד ווי עס ווערט נאר אוועגד.

שלאפען דארף מען נאר ליגענדיג, נישט זיצענדיג אדער שטעהענדיג; ליגען דארף מען אויף דער רעכטער זייט, נישט אויף דער לינקער, וויל ווען מען ליגט אויף דער לינקער זייט, דריקט מען צו דאס הארץ.

די פיס דארף מען האלטען אויסגעצויגען אין דער גאנצער לענג, נישט איינגעקארצעט, הויפטזעכליך איז עס וויכטיג פאר קינדער, וועלכע האלטען אין וואקסען.

ערוואקסענע מאנסלייט דארפען נישט שלאפען אויפ'ן רוקען, פון ליגען אויפ'ן רוקען ווערט צערייצט דער רוקען־מארך, וואס עס רופט אפט ארוים מקרי לילה (פאלוציאנען).

צוקאפענס איז גענוג 1 קישען נישט צוויי אדער דריי. ווען דער קאפ ליגט צו הויך, איז די לאגע פון קערפער אויסגעבויגען, און דאס ווירקט נישט גוט אויף די בלוטצירקולאציאן.

א בעט איז בעסער וואס לענגער און ברייטער, כדי מען זאל קענען פריי ליגען און פריי זיך בעוועגען פון 1 זייט אויף דער צווייטער, ווערהענד מען שלאפט.

די בעטגעוואנד דארף בעשטעהן פון א שטרוי־אדער היי־סענ־יאק, איבער איהם א מאטראץ פון ים־גראז אדער האר, אדער א וואלענע קאלדרע, דאס אלץ קומט איבערגערעקט מיט א ריינעם לײלעך. שלאפען אויף א פערינע איז נים געזונד. סיי זומער, סיי

ווינטער. עס איז אויך שעדליך צו שלאפען בלויז אויף א שטרוי־סעניאק, ווייל שטרוי ציהט לייכט אין זיך אריין נאסקייט, שימעל און פערשיעדענע זאראזעס.

צודעקען דארף מען זיך זומער מיט א לייכטע און ווינטער מיט א ווארימע קאלדרע איבערגעצויגען מיט א ליילעך. די פיס דארפען זיין שטענדיג גענוג ווארים צוגעדעקט, דער בויך און די ברוסט לייכטער צוגעדעקט, און דער קאפ אין גאנצען אבגעדעקט. דערום איז גלייכער נישט צו לעגען דעם קאפ אויף זעהר א ווייכע פוכאווע קישען, וועלכע ווארעמט צו שטארק. פערקעהרט ווידער, די פיס איז זעהר געזונד איינצודעקען מיט א פערינקע. אבער יונגע מענשען, וואס ליידען פון פאלוציעס (מקרי לילה) דארפען די פיס קיינמאל נישט צודעקען ווארימער, ווי דער גאנצער קערפער.

דאס בעט און די בעטגעוואנד מוזען געהאלטען ווערען זעהר זויבער. אנ'אייזערנע בעט דארף מען אלע פאר וואכען אין גאנצען גוט ארומוואשען מיט הייסע וואסער און אויף טרוקען ארומווישען; א הילצערנע בעט דארף מען אויסבריהען אמווענינגסטענס אין די שפארונגעס און נישט לאזען דארט פערפיהרען קיין שמוץ און וואנצען. די סעניאקעס, מאטראצען, פערינעס, קישענס, און קאלדרעס דארפען אלע וואך געלופטערט ווערען אויפ'ן הויף, אויף דער פריי־שער לופט, געגען דער זון, וואו זיי דארפען אויך געקלאפט און גערייניגט ווערען. די ליילעכער, ציכלעך און די קאלדרע־ציכענס דארפען געוועקסעלט ווערען אלע וואך, אמווענינגסטענס אלע צוויי וואכען.

לעגען זיך שלאפען מיט א פולען מאגען איז זעהר שעדליך. די שפעטסטע צייט צו'ם עסען אוועקדברויט איז צוויי שעה פאר'ן שלאף.

עס איז זעהר נוצליך אוועקצולעגען ביים בעט אויפ'ן פאר־לאגע א קליינעם וואלענעם דיוואן, (קאוויאר, טעפיך), דאס פערהיט פון פערקיהלונגען ביי'ם אראבשטעלען די נאקיטע, פון

בעט אויסגעוואַרימטע פֿיס אויפֿ'ן פֿאָל. ווער עס האָט נישט קיין דיוואַן, מוז שטענדיג פֿריהער אָנטהון די זאָקען, איידער ער שטעלט אַראָב די פֿיס, אָדער אַרויפֿהאַפּען אויף די פֿיס וואָלענע טופֿליעס, וועלכע דאַרפֿען שטעהן פֿאַרבערייטעט ביי'ם בעט. אַ דיוואַן ביי'ם בעט פֿערהיט אויך פֿון פֿוילקייט, ווייל מאַנכע ליגען לאַנג אין בעט נאָכ'ן אויפֿהאַפּען זיך פֿון שלאָף, נאָר צוליעב דעם, ווייל זיי פֿירכטען אַראָבשטעלען די אויסגעוואַרמטע פֿיס אויפֿ'ן קאַלטען פֿאָל.

מען דאַרף זיך געוואוינען אַראָבשטעלען ביידע פֿיס פֿון בעט פֿאַר אַמאָל נישט איינציגווייז, פֿויל און לאַנגזאַם.

VII.

ארבייט, בעוועגונג און גימנאסטיק.

פונקט ווי מיר האבען נויטיג לופט, ליכט, נאהרונג און אויסרוה, אזוי נויטיגען מיר זיך אויך פאר אונזער געזונד אין בעוועגונג. בעוועגונג איז לעבען.

רעגעלמעסיגע בעוועגונגען ערלייכטערען אונז צו אטהמען און צו פערדייהען דאס עסען, שטארקען אונזערע פלייששמוסקולען און די נערווען, ערפרישען און מונטערען אויף אונזער גייסט.

דורך רעגעלמעסיגע איבונגען אין קערפערבעוועגונג ערדייכט מען קראפט, שטארקייט, פלינקייט, לייכטקייט, אזוי אז מען פיהלט זיך ווי א גבור. פערקעהרט ווידער, פון זיצען אויף איין ארט אהן בעוועגונג, ווערט מען אבגעשוואכט, קראנק, שווער, פויל, אפאטיש און שטענדיג אונצופריעדען.

א ריכטיגע בעוועגונג הייסט די, ביי וועלכע עס נעהמען אנ'אנטייל אלע אברים, די הענד, די פיס און דער גאנצער קערפער. אזא ארט בעוועגונג מאכען ערד־ארבייטער און פיעל אנדערע האנדווערקער ביי זייער ארבייט. אזעלכע בעלי מלאכות זענען טאקי אימער זעהר גוט ענטוויקעלט קערפערליך און זענען געזונד און שטארק. נישט יעדער ארבייט אבער ברענגט אין בעוועגונג אלע אברים פונ'ם ארבייטער. קירזשנער, בלעכער, העפטער, איינבינדער און פיעל אנדערע ארבייטען מיט די הענד, אבער ניט מיט די פיס, און אויך דער גאנצער קערפער בעוועגט זיך זעהר שוואך ביי זייער ארבייט. דרוקער, שמאנצירער אויף טרעט־מאשינען, שניידער אויף נעה־מאשינען ארבייטען מעהר מיט די פיס, אלס מיט די הענד.

די וואס ארבייטען מעהר מיט די הענד דארפען שטארקען

די פּים דורך שפּאַציערען, גליטשען זיך אויף אײַז, דורך קלעטערען אויף בערג, דורך שפּרינגען און גימנאַסטיק; די וואָס אַרבײַטען מעהר מיט די פּים דאַרפען שטאַרקען די הענד דורך רודערן אויף שיפלעך, שפּיעלען אין פּילקעס און קעגעל א. ד. ג.

נאָך מעהר דאַרפען זאָרגען פאַר בעוועגונג די יעניגע, וועלכע אַרבײַטען זיצענדיג גאָר אָהן בעוועגונג, ווי ליטעראַטען, לעהרער, בוכהאַלטאָרען, קאָרעספּאָנדענטען, סוחרים, קאָמיסיאָנערען, קרעמער, אַגענטען א. ד. ג. די אַלע דאַרפען אומבעדינגט זיך גימנאַסטיקירען, שפּאַצירען, קריכען אויף בערג, פאָהרען, רײַטען, זומער שווימען, ווינטער גליטשען זיך, שפּרינגען, שפּיעלען אין פּילקעס, ביליאַרד, קעגעל, א. ד. ג.

דאָ הויבט זיך אָבער אָן בײַ אונזערע ידעלעך, זאָלען זײ געזונד און שטאַרק זײַן, אַ שאלה, צו פּאַסט עס גאָר פאַר אַ בכבודיגען יידען, וואָס האָט, זאָלען געזונד זײַן, אַ ווײַב מיט קינדערלעך, און איז אַן׳אָנגעזעהנער בעל הבית אין שטאָדט, אַ שטיקעל נכבד אין בית מדרש אָדער אין מנין און אַזוי ווײַטער, ער זאָל זיך אַרײַנלאָזען אין אַזעלכע שטותערײַ ווי קלעטערען, שפּרינגען, שווימען, גליטשען זיך, קאַטאַיען זיך אויף לאָדקעס און טאַקי אַליין רודערן זײ, שפּיעלען אין פּילקעס, קעגעל, פּונקט ווי קלײנע קינדער; אָדער אין ביליאַרד, גאָר ווי די גוים להבדיל, אָדער ווי אונזערע יונגע לײַטלעך די שאַרלאַטענס מיט די ראָטע העמדליך?... פּאַסט עס דען פאַר אַן׳אַנשטענדיגען מענשען, ער זאָל זיך אַזוי משונה נאַריש מאַכען?...

אויף דערויף וועלען מיר ענטפערען: יאָ, ליעבע יידען, עס פּאַסט זעהר! „אַ חרפה איז גנב׳נען — זאָגט די וועלט, אָבער אַלץ, וואָס פערהיט די געזונדהײַט, אָדער גיט צו געזונד איז שען, זעהר שען, און קײנער דאַרף זיך מיט דעם ניט שעמען!...

אין ענגלאַנד, האָלאַנד, אַמעריקאַ און פיעל אַנדערע לענדער שפּיעלען זיך אין פּילקעס אויפ׳ן פרײַען פּלאַץ, אָדער גליט-

שען זיך און גימנאַסטיקירען זיך אַלע, פון קליין ביז גרויס, אָרעם און רייך, מענער און פרויען. קיינעם וועט דאָרט אפילו ניט איינפאַלען צו לאַכען. פערקעהרט דאָס איז אַזוי אָנגענומען איבעראַל, דאָס יעדער איינציגער איז איינגעשריבען אין אַ פעראיין פון גימנאַסטיקער, שווימער, גליטשער, רייטער און ד. ג. דעריבער זענען די ענגלענדער און אַמעריקאַנער אַזוי שטאַרק, אַזוי גוט ענטוויקעלט קערפערליך און גייסטיג.

שפּיעלען אין פּירקעס, אין קעגעל, ביליאַרד א. ד. ג. איז געזונד און אַלענפאַלס שענער אַלס קאָרטענשפּיעל, מיט וועלכען עס שעמט זיך ניט אַפילו דער בכבוד'יגסטער ייד!...

איבערהויפּט איז אַ גרויסער פערברעכען, ווען מען לאָזט ניט קינדער זיך גענוג שפּיעלען און פריי צו בעוועגען זיך אויף דער פרייער לופט, כדי זייער וואַקסענדער קערפּער זאָל זיך קאָנען גוט ענטוויקלען און גענוג שטאַרק ווערען. פּרובירט נאָר בעטראַכטען אונזערע חדר־יינגלעך ווי זיי זעהען אויס גרין און געל, איינגעדאַרט און איינגעהויקערט, אָהן אַ ביסעל מוט און אָהן לעבען. ווייסט איהר פון וואַנען עס נעהמט זיך? נאָר פון דעם זיצען גאַנצענע טעג אויף איין אָרט, אָהן בעוועגונג, אין דעם פערשטיקטען חדר, וואו דער רבי זאָרגט בלומרשט פאַר זייער גייסט און זאָרגט ניט פאַר זייער קערפּער. מיר פערגעסען אָבער, אַז דער גייסט נויטיגט זיך אין אַ געזונטען קערפּער, און ווען מיר שוואַכען בידים אָב דעם קערפּער פון'ם קינד, איז אומזיסט אונזער מיה צו ענטוויקלען זיין גייסט. נאָר רעגעלמעסיגע בעוועגונגען האַלטען אונטער אונזער שטאַרקייט און פעהיגקייט אי קערפּערליך, אי גייסטיג.

מיר מאַכען דאָ בעקאַנט אונזערע לעזער מיט די נויטיגע כללים פון דער היגיעניע וועגען אַרבייט און בעוועגונג:

אַרבייטען דאַרף מען מיט אַ מאָס און רעגעלמעסיג, ד. ה. ניט מעהר ווי אַכט שטונדען...

מע צו ארבײטען איז פון 8 ביז 9 שעה אין מעת לעת. ארבײטען דארף מען גערולדיג, לאנגזאם, נישט מיט אימפעט, דער אימפעט שוואכט אב און מאכט נערוועז.

עס איז געזינטער אנצופאנגען די ארבײט וואס פריהער דעם מארגענס, כדי פריהער צו ענדיגען. בעסער איז צו ארבײטען מעהר פאר מיטאג אײדער נאך מיטאג.

די ארבײט דארף אלע שעה איבערגעריסען ווערען אויף א פאר מינוט, כדי צולאזען אויסרוהען אביסעל די הענד, די פיס, די אויגען און דעם קאפ, אויך אום צו אנשעפען אביסעל מעהר לופט אין די לונגען.

נאך יעדער ארבײט, אפילו נאך דער רײנסטער, דארף מען גוט אבוואשען די הענד און דאס געזיכט מיט זײף און וואסער, ווײל פון די מאטעריאלען און אינסטרומענטען, אויך פונ'ם ארבײטען אין ווארעמע און שטויביגע צימערען ווערען די הענד און דאס געזיכט בעדעקט מיט גיפטיגען שטויב, שמוץ און סאזשע. מען דארף אויך איבערבײטען די קלײדער נאך דער ארבײט. ווער עס האט ניט קײן אנדערע קלײדער, דארף אומבעדינגט אנטהון א לאנגען פארטוך צו דער ארבײט.

גימנאסטיק איז גוט פאר יעדערען און נאך מעהר פאר די, וועלכע בעשעפטיגען זיך מיט רוהיגע זיצענדע ארבײט. גימנאסטיקירען זיך דארף מען אונטער דער אויפזיכט פון א פאכמאן.

אין אויסלאנד גרינדען זעהר פיעל יידישע יונגע לײט טורנפעראײנען, אין וועלכע די מיטגליעדער בעשעפטיגען זיך אין דער פרײע צײט מיט גימנאסטיק. אזעלכע געזעלשאפטען האבען מיר אויך בעדארפט גרינדען היער אין רוסלאנד, כדי צו פערקרעפטיגען, פערהארטעווען אונזערע אבגעשוואכטע און פערצערטעלטע גליעדער.

אלענפאלס דארף יעדער אײנציגער אפפערען אמווענינגסטענס א 10 מינוט אין דערפריה, באלד ווי ער שטעהט אויף, און מאכען פאלגענדע בעוועגונגען:

1) אַ לאַנגען און אַ קורצען שפּרונג. 2) אויפֿהויבען די הענד אין דער הויך און האַסטיג אַראָבלאָזען זיי אין דער נידער. 3) אויסציהען די הענד שטאַרק אויף הינטען. 4) וואַרפֿען די הענד פֿאַר זיך און הינטער זיך. 5) איינלעגען די הענד ווי אין אַ קרייץ. 6) אויסבויגען דעם קערפּער צו פֿאָרענט און צו הינטען. 7) אויסציהען די פֿיס אָן אַ זייט. 8) אויפֿהויבען די קניע צו פֿאָרענט. 9) בעוועגען זיך ווי די שניטער ביים שניידען תבואה. 10) בעוועגען זיך ווי ביים האָלץ-האַקען. 11) איינבויגען זיך צו פֿאָרענט און צו הינטען. 12) אַראָבלאָזען זיך נידריג און אויפֿהויבען זיך. 13) לויפֿען אויף איין שטעלע.

גימנאַסטיקירען דאַרף מען זיך אָבער מיט אַ מאָס. דורך צו פֿיעל גימנאַסטיק פֿאַר אַמאָל פֿערליערט מען די כּחות. דעריבער ווי מען פֿיהלט זיך נאָר עטוואָס ערמידעט פֿון גימנאַסטיק, דאַרף מען באַלד אויפֿהערען און אָברוהען. מעהר אַלס אַ האַלבע שעה פֿאַר אַמאָל טאָר מען זיך ניט גימנאַסטיקירען, און דאָס אויך מיט פּויזעס. אין גאַנצען טאָג טאָר מען זיך מעהר ניט גימנאַסטיקירען אַלס איין שעה. ביים גימנאַסטיקירען דאַרף מען ניט זיין איינגעשנורעוועט, אָדער שטאַרק צוגעשפּילעט, אָדער איינגעצויגען מיט פּאַסען און רימענס.

קליינע קינדער אָדער שוואַכע בלוט-אַרעמע דאַרפֿען זיך ניט גימנאַסטיקירען אויף איין אויפֿ'ן מיט גרויסע קרעפֿטיגע. יעדער מוז מאַכען גימנאַסטיק לויט זיינע יאָהרען און קרעפֿטען. דעריבער דאַרף מען זיך וועגען דעם בעראַטהען מיט אַנ'אַרצט.

עס איז שעדליך צו איבען אין גימנאַסטיק בלויז איין אבר, ווי למשל די הענד אַליין אָדער די פֿיס אַליין. מען מוז ענטוויקלען דעם גאַנצען קערפּער.

די גימנאַסטיק מוז אויך געהן שטופֿענווייז פֿון לייכטערע איבונגען צו שווערערע. אָנפֿאַנגען גלייך פֿון שווערע איבונגען איז שעדליך.

פֿאַר מעדלאַך און פֿרויען מוז זיין גאַנץ אַנדערע, פֿיעל לייכ-

טערע איבונגען. אלס פאר יינגערע און מענער.

עס איז שעדליך צו גימנאסטיקירען זיך מיט א פולען מאגען, אדער נאך שטארקע געטראנקען און נאך פיעל וואסער-טרינקען.

רייטען אויף א פערד איז אויך זעהר א גוטער מאציאן. בעסער איז צו רייטען, ווער עס קאן זיך דאס ערלויבען, פאר מיטאג: זומער צווישען 7 און 10 אין דער פריה און ווינטער צווישען 11 און 2 בייטאג. נאכ'ן רייטען דארף מען אבער גוט ארומוואשען די הענד און דאס געזיכט און וועקסלען די קליידער.

דאס שווימען איז אויך זעהר געזונד פאר'ן מענשען, דאס שטארקט די מוסקולען, רופט ארויס טיעפערע און רעגעלמעסיגע אטמונג און ווירקט זעהר גוט אויף די הויט און אויף דאס פער-דייהען, אבער צופיעל זיך אנשטרענגען ביים שווימען איז שעדליך פאר דאס הארץ.

שפאציערען מוז יעדער ערוואקסענער מענש אדער יעדעס קליין קינד אומבעדינגט יעדען טאג, סיי ביי גוטעס און סיי ביי שלעכטעס וועטער, כדי צו אטהמען פרישע לופט און צו האבען בע-וועגונג. בעזונדערס איז געזונד צו שפאציערען צווישען בערג, ווייל אזא שפאציער ווירקט גוט אופ'ן אטהמען. ביים שפאציערען איז זעהר גוט אביסעל זיך אבשטעלען און איינינע מאל טיעף איינ-אטהמען די פרישע לופט

שוואכע מענשען בכלל, אדער מענשען מיט א שמאלע ברוסט דארפען ניט קלעטערען אויף הויכע בערג.

שפאציערען און בכלל געהן דארף מען שטענדיג לאנגזאם. נישט לויפען, אפילו ווען מען איילט זיך צום צוג אדער צום טראם-וואי. ניט איינער מיט שוואכע לונגען און הארץ האט שוין פאר זיין איילעניש מיט'ן לעבען בעצאהלט. מען דארף דעריבער שטענ-דיג געדענקען, אז פערשפעטיגען א טראמוואי אדער אפילו א צוג

איז נאָך נישט קיין לעבענס געפאַהר, און דאָס געזונד פון מענשען פערדיענט מען זאָל פערטראָגען די אונבעקוועמליכקייט פונ׳ם פער־שפעטיגען דעם צוג אָדער דעם טראַמוואַי און נישט יאָגען זיך אי־בער די קרעפטען.

טאַנצען איז אויך זעהר אַ גוטער מאַציאָן, אָבער נאָר אין דער מאָס. טאַנצען עטליכע שעה נאָכאַנאַנד אָדער אַ גאַנצע נאַכט אין וואָהנונגען, וואָס ווערען פול מיט שטויב און פערשטיקטע לופט, ווי אונזערע יונגע לייט זענען זיך נוהג, איז געוויס זעהר און זעהר שעדליך. פון אזא טאַנצען בעקומט מען האַרץ און לונגען קראַנק־הייטען, און מען קאָן דורכדעם גאַנץ לייכט צו קבר ישראל קומען...

גליטשען זיך אויפ׳ן אייז פערהאַרטעוועט דעם קערפער. רודערן שיפלעך אויפ׳ן וואַסער ענטוויקעלט גוט די לונגען, פערשטאַרקט די הענד־און האַרץ מוסקולען. אַ שמאָלע איינגעפאַלענע ברוסט קאָן דורכ׳ן רודערן אין אַ קורצע צייט ברייט און ענטוויקעלט ווערען.

VIII.

הויטפּפלעגע.

אונזער קערפּער איז איינגעפּאַסט אין אַ הויט. די הויט האַלט איין די פליסיגקייטען פון קערפּער זיי זאָלען נישט אויסרינגען, פּונקט ווי אַ פאַס האַלט איין אין זיך דעם ווייַן אָדער דעם בוימאייל. מאַכט זיך אַ לעכעל אין פאַס, רינט אויס דער ווייַן אָדער דער בוימאייל טראָפּענווייַז, ביז די פאַס בלייַבט ליידיג. און דורך אַנ־עפנונג אין הויט, קאָן דאָס בלוט פון קערפּער אויך אויסרינגען ביז'ן לעצטען טראָפּען, און דער מענש שטאַרבט אָב, ווייַל אָהן בלוט קאָן דער מענש ניט לעבען.

די הויט פערשטעלט אויך דאָס בלוט פון דער לופט, וועלכע איז אָנגעפילט מיט פערשיעדענע מיקראָבען און זאַראָזעם. דורך דער קלייַנסטער עפנונג אין דער הויט קאָן זעהר לייכט אַרייַנקומען אין בלוט שעדליכע מיקראָבען, וועלכע פערגיפטען דעם גאַנצען קערפּער און ברענגען צו געפעהרליכע אָנשטעקענדע קראַנקהייטען. דורך צעראַצען, צעשנייַדען, צעשטעכען אונזער הויט ביז בלוט, שטעהט פאַר אַ געפאַהר פאַר'ן גאַנצען קערפּער, ווייַל די לופט, דער שטויב און דאָס וואַסער זענען שטענדיג פול מיט זאַראָזעם, וועלכע קאָנען זעהר לייכט אַרייַנדרינגען אין בלוט דורך דעם קלענסטען ראַן. דעריבער דאַרף מען אימער זאָרגען, דאָס די הויט זאָל זייַן גאַנץ, נישט געלעכערט, נישט צעקאַליעטשעט.

די הויט רעגולירט אויך די טעמפּעראַטור אין קערפּער. דורך די מיליאָנען קליינע לעכעלעך, וועלכע געפינען זיך אין דער הויט, געהען אַרויס די אויסדונסטונגען, די פאַרע און שווייס פון אונזער קערפּער. דורך די לעכעלעך פון הויט גיבען מיר אוועק דער לופט די איבריגע וואַרעמקייט פון אונזער קערפּער. ווען מען זאָל פער־

שטאָפּען די לעבערעך, למשל מיט וואַקס, קאָן מען גאָר אין אַ קורצע צייט שטאַרבען.

דעריבער מוז די הויט זעהר ריין געהאַלטען ווערען, כדי די לעכעלעך זאָלען נישט פערשטאָפּט ווערען מיט שמוץ און שווייס, וועלכע שטערען די רעגעלמעסיגע רעגוליאַציע פון דער טעמפּעראַטור.

די הויט איז אויך דער פיהלונגס-און אָנטאַפּונגס אָרגאַן. דורך דער הויט פיהלען מיר וואָס איז אַזוינס קאַלט און וואָס איז וואַרעם, וואָס איז גלאַט, שאָרסטקע, האָריג, האַרט, ווייך און ז. וו. אַלע האַנדווערקער פון ערדעלע אַרבייט, ווי קינסטלער, מאַלער, גראַווירער, אוהרמאַכער, יובעלירער, העפטער, זעצער, שמוקלער א. ד. ג. דאַרפען זאָרגען נישט צו פערדאַרבען די פיהלבאַרקייט פון דער הויט און נישט מאַכען זי צו גראָב.

עס איז זעהר וויכטיג דעריבער צו וויסען, וואָס איז געזונד און וואָס איז שעדליך פאַר דער הויט, וועלכע שיצט אונז דעם גאַנצען קערפער.

די הויט דאַרף געהאַלטען ווערען זעהר ריין. דעריבער דאַרף מען אָפט וואַשען דעם קערפער מיט וואַסער און זייף און פון צייט צו צייט נעהמען וואַנעס און בעדער.

וואַשען דעם קערפער איז געשייטער באַלד אין דער פריה נאָכ'ן אויפשטעהן פון שלאָף, אָדער ביינאַכט פאַר'ן לעגען זיך שלאָפען. אין דערפריה איז בעסער צו וואַשען זיך מיט קאַלטעס וואַסער און פאַר'ן שלאָפען מיט לויעס וואַסער. צום אָבווישען דעם קערפער איז זעהר גוט צו בענוצען גראָבע, געדיכטע, האָריגע האַנדטיכער אָדער לייליכער, ווייל זיי זאַפּען אין זיך גוט איין דאָס וואַסער פון קערכער און דורך זייער שאָרסטיגקייט ווישען זיי אויס די הויט ביז ריין.

קאַלטע בעדער זענען זעהר געזונד, זיי פערהאַרטעווען די הויט אַזוי, אַז מען הערט אויף מורא צו האָבען פאַר ערקעלטערונג.

די ערגסטע וועטערען. צו די בעדער מוז מען אבער צוטרעטען טעמאטיש. אין מאי קאן מען אנהויבען יעדען פריהמארגען אב= שען מיט קאלטעם וואסער ניט בלויז דאס געזיכט, נאר אויך די ז, די שולטערן און די ברוסט, אזוי טהוט מען 8 טאג. נאכ= הויבט מען אן וואשען אויך דעם קריין. אין אכט טאג שפע= קאן מען שוין וואשען מיט א שוואם ביי ווארעמעם וועטער גאנצען קערפער. נאכדעם קאן מען שוין אין ווארעמע טעג סט זיך באדען אין טייך.

פאר'ן אריינגעהן אין וואסער דארף מען זיך א 10 מינוט אב= ען נאך אנגעטהונענערהייד, און א צוויי מינוט זיצען אויסגעטהון, זיך גוט אבקיהלען און נאכדעם זיך אנפאנגען באדען.

די טייך=בעדער ווירקען זעהר גוט ניט בלויז אויף דער הויט, אויפ'ן גאנצען קערפער, אויף די נערוען, אויף די לונגען און אויף דער פערדעהאונג. אוועגדם קאן מען זיך באדען אין טייך זמן דאס וואסער איז נישט קעלטער פון 16 גראדוס רעמיור. קאלטען וואסער דארף מען פערבלייבען פון 5 ביז 10 מינוט, באלד נאכ'ן ארויסגעהן, זיך שנעל אבווישען און פלינק זיך הון. צוריק אהיים איז בעסער נאכ'ן באדען זיך צו געהן צופוס נישט פאהרען, דאס פערהיט פון פערקיהלונג און פערשאפט ר א גוטען מאציאן.

ווינטער דארף מען זיך אמוועניגסטען איינמאל אין וואך באדען א ווארעמע וואנע. דאס וואסער אין וואנע דארף זיין ניט הי= פון 27 אדער 28 גראד נאך רעמיור. און זיצען אין וואנע ף מען ניט מעהר ווי 15, העכסטענס 20 מינוט. פאר'ן ארויס= ן פון וואנע איז גוט צו בעגיעסען דעם קערפער פריהער מיט ן וואסער, נאכהער מיט קיהלערע און דאן מיט קאלטע וואסער ה. ביסלעכווייז צוגעוואוינען דעם קערפער צו פערטראגען ארץ טערם און קעלטערם, כדי מען זאל ניט ארויסגעהן פון דער גלייך אויף דער קעלט און מען זאל זיך ניט פערקיהלען. נאך

יעדער באָד איז זעהר גוט אויסרייבען די הויט מיט אַ גראָבער ל
לעך אָדער מיט פּלאַנער, דאָס פערהאַרטעוועט און שטאַרקט
הויט.

מען דאַרף זיך אָבער ניט באָדען אײניגע פערזאָן אין א
וואַנע אָדער וואַשען זיך אין באָדשטוב אײניגע פון אײן שעפעל.

מען טאָר נישט אַרייַנלאָזען אין אַלגעמײַנע בעדער, וואַ
אָדער מקוואות מענשען מיט הויט־קראַנקהײַטען, וויסיפקעס אויך
לײַב, פאַרבעס א. ד. ג. אַזעלכע קראַנקע דאַרפען זעהר נויט
האָבען בעדער און וואַשען זיך זעהר אָפט, זיי דאַרפען זיך אָב
באָדען און וואַשען גאַנץ בעזונדער, ווייל צוזאַמען מיט געזונ
איז העכסט געפעהרליך. אײן קראַנקער נאָר קאָן זעהר לײַכט אַ
בערטראָגען די זאַראַזע אויף פיעל געזונדע דורך דאָס וואַסע
שעפעלעך, זײף, לײַליכער, דורך די בענק, אויף וועלכע מען זי
און וואַשט זיך, זאָגאַר דורך די זאַכען, וועלכע דער קראַנק
האָט אָנגערירט. אַפילו בײַ זיך צו הויזע דאַרפען אַזעלכע קראַנ
זײַן אָבגעזונדערט פון די געזונדע. דער קראַנקער דאַרף האָב
בעזונדערע בעטצײַג, קאָלדרעס, קישענס, לײַליכער, און בעזונד
רע וועש, האַנדטיכער, ווי אויך בעזונדערע זײף, בערשטלעך
קעמלעך, און וועלכע קײן געזונדער דאַרף זיך ניט אָנרירען.

דאָס וואַסער אין די מקוואות דאַרף ווערען געטוישט
אָבגעפרישט אַמווענינגסטען אַלע שעה, פונקט אַזוי ווי אין די וואַנע
באָדען זיך אין שמוציגע מקוואות איז ניט קײן מצוה, נאָר אומג
קעהרט די גרעסטע עבירה. דער גאַנצער זין פון דער מקוה
נאָר צו רײַניגען דעם קערפער, און דאָס איז באמת די גרעס
מצוה, וואָרום ווען דער קערפער איז רײַן, איז דער מענש געזונ
און אַז מען איז געזונד, קאָן מען ברענגען נוצען אי זיך, אי ד
וועלט; ווען דער מענש איז געזונד, קען ער מקיים זײַן די גרעס
מצוה פון דער תורה: „וְאָהַבְתָּ לְרֵעֲךָ כָּמוֹךָ“, ווײַל נאָר דער ג
זונדער מענש קאָן ליעבען זיך אַלײן און ליעבען דעם צווײַטען.

באָדט זיך אָבער אין אַ שמוציגע מקוה, קאָן מען אויף זיך אַרויפ־
פּען די שעדליכסטע זאַראַזען און געפעהרליכסטע קראַנקהיי־
, און דאָס איז ווירקליך אַ פערברעכען. דעריבער דאַרף מען
פאָרזיכטיג און נישט באָדען זיך אין נישט קיין פרישער מקוה;
רעדט, ווען מען שפּירט שוין פון מקוה אַ שלעכטען גערוך,
־ מען זי ווייכען, ווי אַ פּעסט; דער שלעכטער גערוך צייגט,
דאָס מקוה־וואַסער איז אָנגעפילט מיט מיליאָנען שעדליכע
ים׳לעך, וועלכע זענען זאַראַזען פאַר׳ן מענשליכען קערפּער.

מען דאַרף זיך נישט באָדען, ווען מען איז אויפגערעגט,
יצט, אָדער ווען מען איז זעהר מיעד, אויך ווען דער מאָגען
ועהר פול אָדער גאָר לעדיג, ד. ה. באַלד נאָכ׳ן עסען אָדער
׳ן ניכטערן. די פעלע קאָנען אַרויסרופען פערשיעדענע קראַנק־
ען זאָגאַר אַפּאָפּלעקסיע.

עס איז שעדליך צו זיצען אין אַ קאַלטע וואַנע לענגער אַלס
ינוט, עס איז אויך שעדליך צו באָדען זיך אין וואַסער, וועל־
האַלט מעהר אַלס 28 גראַד וואַרמקייט, ווייל פון די זאַכען
דאָס בלוט צופאַלען צו׳ם קאָפּ.

איינינע מאָל אין טאָג דאַרף מען אָבוואַשען די הענד מיט׳ן
ט מיט קאַלטעם וואַסער און מיט זייף, דאָס פרישט אָב אויך
ויגען און דעם מח.

עס איז אָבער נישט געזונד צו וואַשען אין איין טאָג זעהר פיעל
די הענד מיט זייף, ווייל די הויט ווערט פון דעם צו טרוקען,
ט און שאָרסטקע. נאָכ׳ן וואַשען די הענד דאַרף מען זיי נישט
שטעלען באַלד אויף אַ קאַלטע לופט, ווייל פון דעם פּלאַצט
הויט. עס איז אויך נישט געזונד צו וואַשען די הענד מיט צו
פע זייף, וועלכע רייצט די הויט. די וואָס פערטראָגען נישט
זייף, דאַרפען זיך וואַשען מיט אַש, לייכטע לויג, אָדער
ט.

קינדער מוזען נאָך אָפטער געבאָדען ווערען און אַלע טאָג

אַרומגעיאָשען ווערען מיט לויע וואַסער אין יענע ערטער, וואו קלויבט זיך אָממייגסטען שווייס און שמוץ: אונטער די פּאַכוועס אונטער די קניע, צווישען די פינגער, אויפ'ן קעפּער א. ז. וו.

עלטערע קינדער דאַרף מען צוגעוואוינען, זיי זאָלען אַליין אַלע טאָג גוט אײַנוואַשען דעם קאָפּ, די האַלז, און ברוסט. דאָס דאַרף ווערען ביי זיי אַ געוואוינהייט, אָהן וועלכ זיי זאָלען זיך ניט קאָנען בעגעהן. באַלד נאָכ'ן באָדען דאַרפען קינדער נישט אַרויסגעהן אויפ'ן גאַס שפּאַציערען.

צוליעב דער ריינקייט פון דער הויט מוז מען אָפט בייטען וועש. איבערהויפּט מוז מען אָפט איבערטוהן דעם וואָלענעם לייב און די זאָקען, וועלכע זאַפּען אין זיך אַריין זעהר פיעל שווייס. ווען די פים שוויצען שטאַרק, מוז ער אונבעדינגט פאָרנעהמען פערהיטונגס-מיטלען געגען דעם. ער דאַרף אַלע טאָג וואַשען פים מיט זייף, אַלע טאָג בייטען די זאָקען, און בעשיטען די מיט סאַליציל פּראָשעק.

ווען ביי איינעם איז די הויט צעקאַליעטשעט, צעשטאָכ צעראַצט, אָדער צעריסען, דאַרף ער זיין זעהר פאָרזיכטיג נישט פערבינדען די וואונד מיט שמוציגע טיכלעך אָדער פּפּלאַסטער מען דאַרף די ראַנע זעהר זויבער האַלטען, אָבוואַשען מיט ר קאַלטע איבערגעקאָכטע וואַסער, אָדער מיט קאַרבאָלוואַסער פערבינדען מיט אַ ריינעם שטיקעל ליינוואַנד אָדער וואַטע.

פיעל מענשען האָבען אַ מיאוס'ע געוואוינהייט צו גלעטען די הענד פערטראַכטערהייד, גאָר אָהן בעדערפניש, דעם פּנים, ז שטערען, רייבען די אויגען און דאָס איז זעהר שעדליך פאַר ז הויט, און מען דאַרף זיך דעריבער אָבגעוואוינען פון אַזא אַרבי

IX.

די צייהן.

די צייהן דיענען דעם מענשען צו'ם עסען און צו'ם רעדען. י צייהן זענען דער צווייטער מאגען. גוט „צעקייט, הייסט האלב ערדייט", — זאגט די וועלט, דען דער מאגען קאכט איבער די שפייז נאר דאן, ווען זי איז פריהער גוט צעקייט דורך די צייהן און וויסגעמישט מיט די פליסיגקייט, וואס געפינט זיך אין מויל. נישט וט-צעקייטע שפייז בלייבט אין מאגען ניט איבערגעקאכט און רופט רוים פערשידענע מאגענקראנקהייטען.

די צייהן בעשענען אויך דאס פנים, דען ביי וועמען עס פעה-ען זאגאר באקצייהנער, ניט נאר די זעקס פארערשטע צייהן, ביי עם ווערט דאס געזיכט העסליך, איינגעצויגען און שטארק אומ-עביטען.

די צייהן פערהאלטען אויך די מויל-פליסיגקייט, זי זאל ניט ארויסשפריצען פונ'ם מויל ביי'ם רעדען.

די צייהן דיענען אלס שפראך-ארגאן, דען מיט דער הילף פון די צייהן רעדען מיר. די וואקאלען קומען ארויס גענוג קלינ-גענד נאר דאן, ווען די צייהן זענען גאנץ, גלייך און אין דער פולער צאהל. א שענע און א קלינגענדע אויסשפראך איז וויכטיג פאר יעדען און הויפטזעכליך פאר לעהרער, פראפעסארען, רעדנער, אדוואקאטען, זינגער און ארטיסטען.

די צייהן שטעהען אין צוויי צייטען ווי די וועכטער און פער-היטען, אז קיין קאלטער ווינד זאל זיך ניט אריינכאפען אין די לונגען, אדער די לופט זאל זיך נישט אבקיהלען אין מויל. אויף אזא אופן פערהיטען די צייהן פון פערקיהלונגען און לונגען-קראנקהייטען.

די ציינער ווערען ווירקליך פֿאר'ן מענשען א גרויסער שאָץ, די היטשפּאנער זאָגען: „בעסער פֿערלירען א פֿערד איידער א צאָהן".

דאָס איז אַלץ גערעדט, ווען די צייהן זענען גאַנץ און ריין. אין צווייטען פֿאַל אָבער ברענגען די ציינער פֿיעל שאָדען דעם מענשען.

שמוציגע צייהן האלטען אין איין פֿוילען, און דורך דעם בילדעט זיך אויס א שלעכטער גערוך פֿון מויל. אזא מענש מאכט אויף אונז דעם ערגסטען איינדרוק, מיר ווייכען פֿון איהם און קאָנען ניט שטעהן אין זיינע ד' אמות...

שמוציגע און פֿוילע צייהן בילדען אויס אין מויל זעהר פֿיעל באַקטעריעס, ד. ה. קליינינקע שעדליכע בעשעפֿענישען, וועלכע מיר אטהמען אריין אין די לונגען און שלינגען אראָב מיט די שפּייז אין מאגען, און די ברואים'לעך ברענגען אלע קראנקהייטען.

דער מויל איז איבערהויפּט זעהר א גינסטיגער אָרט פֿאר די באַקטעריעס, ווייל אין איהם געפֿינען זיי אלע נויטיגע בעדינגונגען פֿאר זייער ענטוויקלונג: פֿייכטקייט, ווארעמע טעמפּעראטור און גענוג נאהרונג, וועלכע זיי געפֿינען אין די שיריים, וואָס בלייבען פֿון עסען צווישען די צייהן. אָבער נאָך מעהר נאהרונג געפֿינען די באַקטעריעס אין פֿוילענדע צייהן.

די צאָהל פֿון די באַקטעריעס ווערט פֿערגרעסערט אין מויל דורך די פֿוילענדע צייהן פֿון מינוט צו מינוט. ווי די געלעהרטע האָבען ארויסגעפֿונען, דערגרייכט די צאָהל פֿון די באַקטעריעס אין די ערשטע 24 שעה, צייט זיי האָבען זיך אָנגעהויבען בילדען אין מויל, ביז 16 מיליאָן. היינט ווי גרויס קאָן שוין זיין זייער צאָהל אין משך פֿון 2 אָדער 3 מעת לעת, נעהמענדיג אין אכט, אז איטער דעם וואָס די באַקטעריעס בילדען זיך אויס פֿון דעם שמוץ פֿון די צייהן, געבוירט נאָך יעדע באַקטעריע אין משך פֿון יעדע שעה 2 אנדערע באַקטעריעלעך!

די צייהנער ווערען צעפֿוילט און ברעקלען זיך אויס נאָר,

זועְן מעְן היִט ניִט אָב די רײנטליִכקײט. דעְריִבעְר איִז זעְהר וויִכ־
טיִג, דאָס דעְר מעְנש זאָל זיִך צוגעְוואוינעְן רײניִגעְן די צײהן מיִט
אַ בעְרשטעְל יעְדעְן פריִהמאָרגעְן, באַלד ווי עְר שטעְהט אויף, בײ־
נאַכט פאַר'ן שלאָף און נאָך יעְדעְר עְסעְן. דעְן נאָר אויף אַזאַ אופן
קאָן מעְן פעְרהיִטעְן די צײהן פון פוילעְן, דעְם מויל פון באַקטעְר־
יעְן און די לונגעְן פון קראַנקהײטעְן.

לײדעְר מוזעְן מיִר מודה זײן, אַז מיִר יידעְן זעְנעְן איִן דעְר
בעְציִהונג נאַכלעְסיִגעְר פון אַלע אומות העולם.

— קאָן מיִר דעְן ליִעגעְן איִן זיִן צו רײניִגעְן די צײהן, ווען
דעְר קאָפּ דרעְהט מיִר צו צאָהלעְן אַ וועְקסעְל? — וועְט אײך זאָגעְן
אַ ייִד אַ סוחר.

— ציִ זאָל איִך רײניִגעְן די צײהן, אָדעְר חאַפּעְן עְפּעְס אָב־
עְסעְן און לויפעְן איִן פאַבריִק צו דעְר אַרבײט? — וועְט זיִך פעְר־
ענטפעְרן דעְר פאַבריִקעְנ־אַרבײטעְר.

און פיִעל אַזעְלכע תּירוּצים וועְט איִהר העְרעְן פון יעְדעְן
אײנציִגעְן, ווען איִהר וועְט איִהם פרעְגעְן, פאַרוואָס עְר פעְרנאַכ־
לעְסיִגט און רײניִגט ניִט די צײהן.

דאָס זעְנעְן אָבעְר פאַלשע תּירוּצים, רבותי! זאָגט מיִר נאָר,
ציִ וועְט איִהר דעְן עְסעְן פון אַ שמוציִגעְן טעְלעְר, וואָס איִז ניִט
אויסגעְוואַשעְן פון נעְכטיִגעְר וועְטשעְרע? וועְט איִהר אפשר בעְנוצעְן
ניִט קײן רײנעְם מעְסעְר? וועְט איִהר זיִך ניִשט בײזעְרעְן אויף דאָס
ווײב אָדעְר דעְר דיִענסט, וואָס זי האָט אײך דעְרלאַנגט שמוציִגע
רעְפּעְל גאָפּעְל צו'ם טיִש? וועְט איִהר דעְן עְסעְן פון אַ שמוציִגע
טעְלעְר, ווען איִהר וועְט ניִט האָבעְן ווער עְס זאָל זי אויסוואַשעְן?
ציִ וועְט איִהר זיִך פוילעְן, אָדעְר זשאַלעְוועְן צײט צו נעְהן אַלײן
אויסוואַשעְן דעְם טעְלעְר, ווערעְנד עְס איִז ניִטאָ קײן אַנדעְרעְר,
ווער עְס זאָל רײן מאַכעְן? פאַרוואָס זשע איִז בײ אײך רעְכט צו
נעְהמעְן דאָס רײנע עְסעְן פון רײנעְם טעְלעְר מיִט דעְם רײנעְם גאָ־
פעְל־מעְסעְר און אַרײנלעְגעְן איִן שמוציִגעְן מויל, און פעְרפּאַטשקעְן

דאָס פון אלע זייטען מיט די שמוציגע פון נעלטיגער וועטשערע ציינהן? ווי עקעלט איהר זיך נישט אראבשלינגען אזא אויסגעפּאטש־קעטעס עסען?!...

מיר ווילען האָפען, דאָס אונזערע לעזער וועלען פון איצט אָן שטארק אויפפּאסען אויף די ריינטליכקייט פון מויל בכלל און די ציינהן בפרט, דעריבער וועלען מיר דאָ ברענגען די נויטיגע כללים בנוגע צו ציינהן פרעגע.

די ציינהן דארפען ווערען גערייניגט נאָך יעדעס עסען. פריהער דארף מען אויסקאלופּען די ברעקלעך, וואָס בלייבען צווישען די ציינהן פונ'ם עסען, מיט א ווייכען צאָהנ־שטעכער פון דינע האָלץ אָדער פון א געגנזענפעדער, נאכהער דארף מען גוט אויסשווענקען דעם מויל מיט לויע וואסער.

צוויי מאָל אין טאָג, פריהמאָרגענס נאָכ'ן אויפשטעהן און אָוועגדס פאר'ן שלאָף, דארף מען גוט אויסרייבען די ציינהן, ווי אויך די יאסלעס, פון אינוויינינג און אויסוויינינג מיט א בערשטעל און קריידפּולווער.

פיהרען דאָס בערשטעל ביי'ם רייניגען דארף מען נישט אין דער קווער, ד. ה. אין דער ברייט פון מויל, נאָר ווי די ציינהן וואקסען, ד. ה. די אייבערשטע ציינהן פון אויבען אראָב און די אונטערשטע פון אונטען ארויף.

מען מוז אָבער ביים רייניגען די ציינהן גלייכצייטיג גוט אויסרייבען די יאסלעס. דאָס איז א מין מאסאזש, וועלכער שטארקט די יאסלעס און דערלאָזט נישט אין זיי זאָל זיך קלייבען מאטעריע. מען דארף זיך נישט דערשרעקען און אויפהערען צו רייבען די יאסלעס, זאָגאר ווען מען זעהט בלוט אויפ'ן בערשטעל, דען ווען מען וועט איינינע מאָל גוט אויסרייבען די יאסלעס, וועלען זיי זיך פערשטארקען און אויפהערען צו בלוטען.

דער בּראָשעק דארף זיין געננג ווייך און ריין. א בערשטעל דארף מען אויסקלייבען ניט גאָר קיין ווייכע, ווייל א ווייכע רייניגט

ניט, אָבער אויך נישט גאָר קיין האַרטע, כּדי עס זאָל נישט אָבּרייבּען די עמאַליע פון די ציינער.

ווען מען קאָן נישט בּעוויַיזען צו רייניגען די ציינער מיט אַ בּערשטעל צוויי מאָל אין טאָג, דאַן איז גלייכער צו רייניגען זיי בּאַנאַכט פאַר'ן שלאָף, וויַיל בּייטאָג רייבּען זיך די ציינער אַבּיסעל אוים דורכ'ן עסען און טרינקען, אָבער בּיינאַכט, ווען עס בּלייבּט דער שמוץ, האַפּט ער פוילען. ווען מען האַלט ריין די ציינער פוילען זיי נישט, ווערען זיי נישט גרין און געל און בּעקומען נישט קיין וויינשטיין.

עס איז ראַטהזאַם צו שטאַרקען די ציינער דורך קייען האַרטע בּרויט. מען דאַרף אָבער ניט קנאַקען מיט די ציינער קיין ניס, פלוימען־קערנער א. ד. ג, נישט איינער האָט שוין דורך דעם פערלאָרען זיינע געזונדע ציינער.

עס איז זעהר שעדליך צו רייצען די ציינער מיט צוהייסע און צוקאַלטע עסענס און געטראַנקען, אָדער דורך פערטרינקען קאַלטעס בּאַלד נאָך הייסעס, וויַיל דורך דעם פּלאַצט די עמאַליע און די ציינער הויבּען זיך אָן צו בּרעקלען.

ווען די ציינער זענען געלעכערט איז גרייבער צו רייניגען זיי מיט אַפּטייקאַרישע זייף אָנשטאָט פּולווער. דעם זייף בּעקומט מען אין יעדער אַפּטייק און אַפּטייקאַרישען מאַגאַזין. עס איז אָבער נישט ראַטהזאַם צו שווענקען די ציינער מיט די פערשידענע רעקלאַמירטע עלעקסירען, וויַיל דער גרעסטער טייל פון זיי ענטהאַלט אין זיך אַ זויערקייט, וועלכע פערדאַרבּט די עמאַליע. דאָס רוב עליקסירען זענען נוצליך בּלויז פאַר זייערע פאַבּריקאַנטען און שעדליך פאַר די, וואָס בּענוצען זיך מיט זיי.

די לעכערדיגע ציינער מוזען אומבּעדינגט ווי אַמשנעלסטען פערבּלאָמבּירט ווערען, אין די ציינער־לעכער קלייבּט זיך שמוציג שמוץ מיט פוילקייט, וועלכע עס לאָזט זיך ניט ערוויַיטערען אפילו דורכ'ן פּוצען די ציינער.

װאָרצלען מוזען אַרױסגענומען װערען, װאָרום זײ ברענגען נאָר שאָדען, זײ פֿערשמוצען דעם מויל מיט די פֿוילקײט, װאָס געפֿינט זיך אין זײ, און בילדען אויך אויס אַ שלעכטען ריח אין מויל. אָרום דאָס רוב פֿיענעס געפֿינט זיך אויך מאַטעריע, װאָס איז זעהר שעדליך. די מאַטעריע זוכט פֿאַר זיך אַנ׳אָרט צום אַרױסגעהן, און אַמאָל טרעפֿט זאָגאַר, אַז זי געהט אַרױס דורך דער באַק, אָדער זי שפּאַרט דורך אַ װעג נידריגער אין ברוסט־קאַסטען, אָדער העכער אין קאָפּ, דאַן איז דער מענש אין געפֿאַהר.

איבערהויפּט דאַרף מען אויפּפּאַסען צו פֿערבלאָמבירען, כּל זמן עס לאָזט זיך, די פֿאָדערשטע צײהן, װײל װען מען פֿערנאַכלעסיגט זײ און מען מוז זײ אַרױסנעהמען, װערט דאַדורך אײנגעפֿאַלען די איבערשטע ליפּ, און דאָס גאַנצע געזיכט ענדערט זיך דורך דעם.

װען עס פֿעהלט צײהן, מוז מען אַרײנשטעלען קינסטליכע. מיזענדער מענשען נוצען אַרײנגעשטעלטע צײהן, און פֿאַר זײ איז דאָס אַ חיות. מען דאַרף ניט הערען, װאָס פּוסטע צינגער פּלױדערען, דאָס עס איז ניט שען צו טראָגען פֿרעמדע צײהן. ניט שען איז צו האָבען אַ פּוסטען מויל און אַ שלעכטען מאָגען. יעדענפֿאַלס זענען די קינסטליכע צײהן ניט מיאוס׳ער אַלס קינסטליכע אויגען, מיר מײנען ברילען, װעלכע עס בענוצען אַפֿילו די גרעסטע פֿראַנטען, צי מען דאַרף צי מען דאַרף ניט...

פֿאָרערשטע צײהן קאָן מען אַרײנשטעלען שטיפֿטאָװע, זײ זענען זעהר בעקװעם און פּונקט װי נאַטירליכע.

אַרײנגעשטעלטע קינסטליכע צײהן דאַרף מען האַלטען רײנער אַלס נאַטירליכע. נאָך יעדער עסען, װען מען רײניגט די נאַטירליכע צײהן, דאַרף מען די קינסטליכע גוט אויסרײניגען מיט אַ בערשטעל און מיט געקאָכטעס לױעס װאַסער. קאַלטעס װאַסער װאַשט ניט גוט און הײסעס װאַסער קאָן איבערטױשען די פֿאָרם פֿון גומען. מען דאַרף ניט שלאָפֿען אין זײ אַפֿילו דאַן, װען זײ זענען גוט

געריינינט געוואָרען פאַר'ן שלאָף. בעסער צו האַלטען די קינסטלי־
כע ציינער ביינאַכט אין אַ גלאָז וואַסער מיט באָר־זויער.

כדי צו האָבען געזונדע ציינער, דאַרף מען ריין האַלטען די
ציינער נאָך אין די קינדער־יאָהרען. נאָך איידער די ציינער שניידען
זיך אויס, דאַרף מען אַ פּאָר מאָל אין טאָג דורכווישען די יאַסלעס
ביים קינד מיט וואַטע אַרויפגעוויקעלט אויף אַ העלצעל איינגעטונקט
אין באָר־זויער.

דאָס ריינינגען דעם מויל פערלייכטערט ביים קינד די ציינער־
אויסשניידונג און פערהיט אויך פון מאָגען און לונגען־קראַנקהייטען.

ווי באַלד די ציינער האָבען זיך שוין אויסגעשניטען, דאַרף
מען דאָס קינד געוואוינען צו פּוצען די ציינער מיט אַ בערשטעל
פּונקט ווי אַ גרויסער מענש. ווען דאָס קינד געוואוינט זיך צו צו'ם
ריינינגען די ציינער, קאָן ער שוין אָהן דעם גאָרנישט אויסקומען,
זועט ער שוין אימער האָבען ריינע, גאַנצע און געזונדע ציינער.

מען דאַרף אויך דאָס קינד געוואוינען צו עסען וואָס מעהר
האַרטע, ווייל דורך דעם ווערען די ציינער שטאַרקער, און זעצען
זיך פעסטער אַריין אין די יאַסלעס.

געבען דעם קינד געקייטעס עסען, ווי אַנדערע נאַרישע מא־
מעס זענען זיך נוהג, איז זעהר שעדליך, דען אויסער דעם, וואָס
דעם קינדס צייהנגלעדער ווערען שוואַך: ווייל זיי בלייבען גאָר אָהן
אַרבייט, שטעהט נאָך פאַר אַ סכנה צו אַנשטעקען דאָס קינד מיט
פערשידענע קראַנקהייטען דורך דאָס עסען, וואָס איז געקייט גע־
וואָרען דורך דער מוטערס שמוציגע ציינער, אַרום וועלכע עס גע־
פינען זיך אָפט גיפטיגע מיקראָבען מכל המינים.

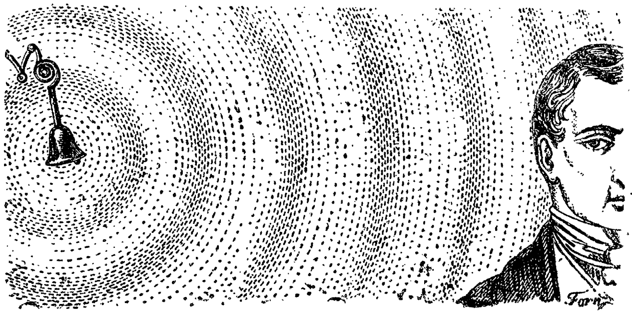
ווען דאָס קינד קומט צו זעקסיעהריגער עלטער, און ביי
איהם הויבען אָן אַרויספאַלען די מילכצייהנער, דאַרף מען בעאָב־
אַכטען, צו עס שניידט זיך נישט אויס אַ נייער צאָהן איידער דער
אַלטער מילך־צאָהן איז נאָך אַרויסגעפאַלען. ביי אַזאַ פאַל מוז מען

ניט פֿערשפּעטיגען צו אַרויסציהען דעם אַלטען מילך־צאָהן, וואָרום
אויב ניט, וועט דער נייער צאָהן אויסוואַקסען קרום, און קרומע
ציינער מאַכען העסליך דאָס געזיכט און שטערען די אויס־פּראַכע
פֿון מענשען.

XII.

די אויערען.

דאס געהער איז זעהר אנ'ערעלעס און וויכטיגעס געפיהל.
עדער קלאנג פון א גלאק, פון א פויק, א סטרונע, אדער פון
ער מענשליכער שטימע מאכט א געוויסע בעוועגונג אין דער לופט,
ועלכע הויבט אן צו ציטערן, גלייך ווי די וועלען אין ים אדער
ין טייך. די לופט=וועלען, וועלכע ווערען געבילדעט דורכ'ן צי=
ערן, געהען צו צו אונזער אויער און שלאגען זיך אן אן דאס
ינע הייטעל פון אויער, וועלכע ווערט אנגערופען "פויק=הויט".
אס דאזיגע הייטעל הויבט אויך אן זיך צו שאקלען, ציטערן,
ון מיר הערען דעם קלאנג — דעם קלאנג פון א סטרונע, פון א פויק,
ין א גלאק, אדער פון א מענשליכער שטימע.



אט די פויק=הויט, וועלכע געפינט זיך אין אויער און איז
דאס איינציגע געוועהר פאר'ן געהער, איז זעהר אנ'ערעלע זאך
און קאן ביי געוויסע בעדינגונגען קאליע ווערען אדער אין גאנצען
פּלאצען, דאן ווערט מען טויב. דארום איז זעהר וויכטיג צו ווי=

סען, וואָס איז געזונד און וואָס איז שעדליך פֿאַר'ן אויער.

אַלע מענשען האָבען אויערען, אָבער נישט אַלע הערען גלייך. וועגען דאָס רוב מענשען קאָנען מיר זאָגען: „אָזנַיִם לָהֶם וְלֹא יִשְׁמָעוּ!... וואָרום נישט דאָס, וואָס מען דערהערט אַ קלאַנג פֿון אַ גלאָק, אָדער אַפֿילו דאָס רעדען פֿון מענשען, קאָן שוין הייסען הערען. אַנ'אמת גוטען און שאַרפֿען געהער האָבען די מוזיקער, וועלכע קאָנען גענוי בעשטימען יעדען טאָן, ווי פֿיין און הויך ער זאָל נישט זיין.

דאָס געהער קאָן זיך ענטוויקלען, פֿערפֿיינערען און פֿערשטאַרקען ביי יעדען מענשען, ווען ער זאָל פֿון קינדווייז אָן זיך לערנען זינגען אָדער שפּיעלען.

דערפֿאַר אָבער שטאַרקעס קלאַפּען, קלינגען, רוישען א. ד. ג. ווירקען זעהר שלעכט אויפֿ'ן געהער. מילנער, שמיעדען, בלעכער, קאָטלער און פֿערשיעדענע מאַשיניסטען ווערען אָפֿט האַלב טויב אַמאָל אויך גאַנץ טויב פֿון דעם רוישען. פֿאַר די וואָס אַרבייטען און געפֿינען זיך ביי אַ שטענדיגען רויש, איז זעהר גוט צו האַלטען וואַטע אין אויער.

זעהר שעדליך איז פֿאַר קליינע קינדער צו געפֿינען זיך שטענדיג נאָהענט ביי גרויסע קלאַפּערייען און הוקערייען, ווי למשל ביי אַ קוזניע אָדער ביי מיליטערשיסען. קינדער בעקומען אָפֿט פֿון דעם אַ קורצעס געהער, נערוועזיטעט און הערען אויף צו שלאָפֿען.

עס איז זעהר שעדליך אַריינצושרייען עמיצען אין אויער אַריין, אָדער געבען יענעם אַ פּאַטש אָדער אַ קלאַפּ אין אויער. פֿון אַזעלכע זאַכען קאָן פּלאַצען די „פּויק-הויט", און מען ווערט טויב. הויפּטזעכליך דאַרפֿען עס געדענקען די עלטערען און די לעהרער ביים ערציהען. ווען זיי זענען שוין ווירקליך אַמאָל געצוואונגען צו אַנגריהרען זיך אָן קינד און צו בעשטראָפֿען איהם קערפּערליך דאַרפֿען זיי אַמוועניגסטען שטאַרק פֿאָרזיכטיג זיין און נישט פֿאַר-

טשעפּען דעם אויער. טויזענדער אונגליקליכע צופאַלען זענען שוין געווען אַזעלכע, וואָס די ערציהער, ווילענדיג אויסבעסערן און גליקליך מאַכען דאָס קינד, האָבען איהם דורך זייער אונפאָרזיכטיגקייט טויב געמאַכט און פערונגליקליכט אויף זיין גאַנצען לעבען.

די אויערען-פלעגע פאָדערט, מען זאָל יעדען טאָג אויסוואַשען די אויערען מיט אַ פייכטען טיכעל און גוט אויסווישען. פון צייט צו צייט, למשל, יעדען מאָנאַט, דאַרף מען פאָרזיכטיג אַרויסנעהמען דאָס וואַקס פון די אויערען, וועלכע ווערט דאָרט אָנגעזאַמעלט. אַמבעסטען איז אַריינצולאָזען אַ צוויי—דריי טראָפּען לויעם זייף-וואַסער, אָדער וואַסער מיט גליצערען און נאָכדעם לאַנגזאַם אַרויסנעהמען דאָס וואַקס מיט אַ שטיקעל וואַטע אַרויפגעוויקעלט אויף אַ דינעם העלצעל, אָדער אויף אַ שוועבעלע. אַרויסצונעהמען דאָס אָנגעקלעבטע וואַקס פון אויער מיט אַ מעטאַלענע זאַך, ווי אַ שפּילקע אָדער אַ האָרנאָדעל, איז זעהר שעדליך. עס איז אויך שעדליך טיעף אַריינרוקען אין אויער אַן אויער-לעפעלע, אַ העלצעל, אָדער דעם ברעג פון נאָז-טיכעל, ווייל מיט דעם פערוקט מען דאָס וואַקס נאָך פיעל טיעפער אַריין אין אויער און מען קאָן זיך קאַליעטשען דאָס אויער.

ווען עס מאַכט זיך, הויפּטזעכליך ביי קינדער, אַ פליסונג פון אַן אויער, דאַרף מען עס נישט פערנאַכלעסיגען. די פליסונג צייגט, אַז אין אויער איז דאָ אַן ענטצינדונג, און אויערענטצינדונג פיהרט צו טויבקייט. ביי אַזעלכע פאַלען מוז מען זיך באַלד בעראַטען מיט אַ פאַכמאַן אַ דאָקטאָר און מאַכען איינשפּריצונגען אין אויער. אָבער אַלע פליסיגקייטען, וועלכע מען האָט נויטיג אַריינצושפּריצען אין אויער, דאַרפען פריהער אָנגעוואַרעמט ווערען, ווייל קאַלטע איינשפּריצונגען זענען שעדליך, עס איז אָבער אויך שעדליך אָנצולאָזען אין אויער הייסע פליסיגקייט, אָדער פאַרע, ווייל פון דעם בילדעט זיך אויס אַן ענטצינדונג. די איינשפּריצונגען דאַרפען דעריבער זיין נאָר לוי.

עס טרעפט זעהר אָפט, אַז אין אויער קריכט אַריין אַ פליגע־ רע אָדער אַ ווערמעל, אָדער קליינע קינדער שטאָפּען אַריין אין אויער ביים שפּיעלען זיך, אַרבעס, לינזען, פּאַטשערקעס א. ד. ג. ביי אַזעלכע צופאַלען דאַרף מען אָבער זיין זעהר פאָרזיכטיג מיט דער ערשטער הילף. אַם בעסטען איז צורופען באַלד אַ דאָקטאָר. ווען דאָס איז נישט מעגליך, דאַרף מען געדענקען, אַז מען טאָר נישט קריכען אין אויער אַריין מיט קיין העלצלעך אָדער שפּיזלעך, וויל מיט די מיטלען פערדרוקט מען נאָר די אַריינגעפאַלענע זאַך פיעל וויטער אין אויער און די ענטצינדונג פון אויער קאָן זיך פער־ שפּרייטען און אַריבערגעהן. אויפ'ן מאַרך, דאַן ברענגט מען דאָס קינד אין דער גרעסטער סכנה. דער איינציגער אונשעדליכער מיטעל אַרויסצונעהמען די זאַך פון אויער, איז אַריינשפּריצען אין אויער לויעס וואַסער דורך אַ גאַנץ קליינע שפּריצקע, און אויב מען בע־ קומט די זאַך באַלד נישט אַרויס, מוז מען אומבעדינגט ברענגען אַ דאָקטאָר. ביי אַ פליגעלע אָדער אַ ווערעמעל קאָן מען אַריינלאָזען אין אויער אַביסעל בוימאייל אָדער גליצערין, פון דעם דערטרינקט זיך דאָס פליעגעלע און שווימט אַרויף אויבען, דאַן איז עס שוין לייכט אַרויסצונעהמען.

דאָס דורכשטעכען די אויערען ביי קליינע מעדלעך, כדי זיי זאָלען קאָנען טראָגען אוירענגליך, איז אָפט שעדליך פאַר'ן אויער. ווען די מאַמעס וואָלטען אונז וועלען פאָלגען, וואָלטען מיר זיי געראַטהען איינגאַנצען זיך צו ענטזאָגען פון דעם ווילדען מנהג, וועל־ כער שטאַמט פון דער אוראַלטער צייט, ווען דער מענש איז נאָך געווען אַנ'אמתר „פּרא־אָדם“. אַלענפאַלס איז זעהר ניט פּראַקטיש וואָס מען מאַכט דיעזע אָפּעראַציע באַלד, ווי דאָס קינד ווערט געבוירען, פיעל גליכער איז שוין אָבצולעגען דאָס אויף שפּעטער אַביסעל, ווען דאָס קינד ווערט אַלט אַ 5 אָדער 6 יאָהר.

XII.

האָר און נעגעל.

די האָר און די נעגעל דיענען אונז נישט נאָר אַלס ציערונג צו בעשענען דאָס געזיכט און די פינגער, נאָר אויך אַלס אָרגאַנען צו פערהיטען די געזונדהייט. די האָר פערהיטען דעם קאָפּ און די האַלז פון פערקיהלונגען און פערלייכטערען גלייכצייטיג צו ערטראָגען גרויסע היץ. די נעגעל ווידער פערהיטען די שפיץ פינגער, וועלכע האַלטען שטענדיג אין טאַפּען און אָנשפּאַרען זיך אָן עפּעס, פון צעקאַליעטשעט ווערען.

ניט אַלע ווייסען אָבער, ווי אַזוי צו פערהיטען זייערע האָר און נעגעל און וואָס פאַר זיי איז געזונד און שעדליך.

געזונד איז פאַר די האָר צו קעמען זיי צוויי מאָל טעגליך מיט אַ ריינעם ביינערנעם אָדער ראָגאָווען קאַם. מען דאַרף אָבער זיין זעהר פאָרזיכטיג און ניט קעמען זיך מיט פרעמדע קעמלעך און בערשטלעך. יעדער ערוואַקסענער מענש און יעדעם קינד דאַרף האָבען פאַר זיך אַליין אַ בעזונדער קאַם, ווייל דורך פרעמדע קעמלעך קאָן מען זיך זעהר לייכט אָנשטעקען מיט סטרופּעס, פאַרכעס און פערכאָט. עס איז אויך שעדליך צושטאַרק צו קעמען אָדער באַרשטען די האָר, ווייל דורך דעם קאָן מען אַרויסרופען אַ הויטענטציגדונג, און די האָר הויבען אָן אַרויסצופאַלען פון קאָפּ.

פערפלאָנטעטע האָר דאַרף מען פאַנאַנדערנעהמען לאַנגזאַם געדולדיג און נאָכדעם פערקעמען, אָבער נישט מיט געוואַלד.

עס איז אויך שעדליך צו בענוצען שטאָלענע קעמלעך אָדער שטאָלענע האָרבערשטלעך פון דראָט, ווייל זיי רייניגען נישט גוט די האָר פון שמוץ און שטויב, אויסערדעם ווערען זיי לייכט פערראָסט. איבערהויפּט איז געשייטער גאָרנישט צו בענוצען קיין בער-

שטלעך צו די האָר, ווײַל עס איז זעהר שווער צו האַלטען ריין די בערשטלעך. די קעמלעך און די בערשטלעך דאַרפען ווערען גערייניגט וואָס אָפטער, אַם בעסטען איז אויסצובריהען זיי אין קאָכיגע וואַסער.

פאַר די האָר איז פיעל געזינטער, מען זאָל זיי האַלטען וואָס פרייער, נישט שטאַרק פערפלאָנטערט אָדער פערבונדען, ווײַל דאָס שטערט זייער וואוקס און רופט אַרויס קאָפּשמערצען. פאַר'ן שלאָף דאַרף מען די האָר פריי מאַכען און פאַנאַנדערפלעכטען די ענגע צעפּ.

דער איינציגער מיטעל צו פערהיטען די האָר, זיי זאָלען נישט אַרויספאַלען, כדי מען זאָל נישט בעקומען קיין פליך, איז נאָר צו האַלטען זיי ריין, אָפט וואַשען זיי מיט זייף און אָפט קעמען זיי. אַמווייניגסטען מוזען די האָר גוט געוואַשען ווערען איינמאָל אין וואָך. צו דיעזען צוועק איז גוט צו בענוצען אַ געלכעל פון אַן'איי, צומישען זי מיט וואַסער און שטאַרק איינרייבען דערמיט די האָר-וואָרצעל און די הויט, נאָכהער אָבשווענקען איינינגע מאָל דעם קאָפּ מיט לויע וואַסער. אַזוי ווערען די האָר זעהר גוט גערייניגט.

די אַלערליי „וואַסערען", „פּאָמאַדעס", „אַלניקעס" א. ד. ג. וועגען וועלכע די אַפּטייקערס רעקלאַמירען אין די צייטונגען זענען אַמיינסטען אוננוצליך פאַר די האָר. ווען אָבער מען בענוצט יאָ וועלכע ניט איז פּאָמאַדע אָדער פעטס צו די האָר, דאַרף מען נאָר גוט איינרייבען די הויט פון קאָפּ, אָבער ניט די האָר אַליין, ווײַל די האָר זענען פון דער נאַטור אַליין בעדעקט מיט אַ פעטקייט. וועלכע איז גאַנץ גענוגענד פאַר זייער פּפלעגע.

קינדער דאַרף מען קורץ שערען די האָר און יעדען טאָג וואַשען זיי מיט זייף אָדער מיט קלייַען. אויך ערוואַקסענע דאַרפען ניט טראָגען צו לאַנגע האָר, ווײַל וואָס קירצער די האָר זענען,

אלץ לײַכטער איז זײ צו װאַשען און אַלץ בעסער און שטאַרקער װאַקסען זײ.

פֿיעל מוטערס לאָזען װאַקסען בײַ זײערע קלײנע קינדער, אפֿילו בײַ יונגלעך, לאַנגע האָר. דאָס איז אָבער אַנ׳אומזין. אמת טאַקי די לאַנגע האָר גיבען צו די קינדער חן, װאָס עס שאַפֿט דער מוטער פֿערגניגען. די מוטער דאַרף אָבער געדענקען, אַז דאָס קינד װעט שפּעטער צו טײַער בעצאָהלען פֿאַר איהר דערװײַלינען פֿערגניגען. דען װען ער װעט אױסװאַקסען, װעט ער ערשט בעקומען צוליעב דעם אַ פּליך...

די האָר פֿון באָרד און די װאָנסעס פֿערהיטען פֿון פֿערקיהלונג און פֿון צאָהנװעהטאָג, דעריבער איז גלײַכער צו טראָגען אַ באָרד, װען מען האָט ניט קײן בעזונדערע נויטיגקײט זי אַראָבצונעהמען.

די נעגעל איז געװיס אַ ציערונג פֿאַר די פֿינגער. װי שען די האַנד זאָל נישט זײַן, מאַכט זי ניט קײן גוטען אײַנדרוק, װען זי איז אָהן שענע נעגעל. שמוציגע פֿערלאָזענע נעגעל װאַרפֿען זיך באַלד אין די אויגען און שאַפֿען נישט קײן גוטע מײנונג איבער די רײנליכקײט פֿון זײער אײגענטימער.

אונטער די נעגעל געפֿינען זיך גיפֿטיגע באַקטעריעס, װעלכע קאָנען ברענגען פֿיעל קראַנקהײטען, װען זײ קומען אַרײַן אין מאָגען, אין בלוט אָדער אין די לונגען. דעריבער דאַרף מען די נעגעל זעהר רײן האַלטען און אַרויסקאַלופּען מיט אַ העלצעל אָדער אױסרײַבען מיט אַ בערשטעל דעם שמוץ פֿון אונטער די נעגעל. נאָך בעסער איז מען זאָל אָפֿט אָבשנײַדען די נעגעל, דאָס זײ זאָלען נישט זײַן לענגער פֿון די פֿינגער. מען דאַרף אָבער נישט צופֿיעל פֿערשנײַדען די נעגעל, זײ זאָלען נישט זײַן קירצער פֿאַר די פֿינגער.

זעהר שעדליך איז צו בײַסען די נעגעל: ערשטענס װאַקסען

די נעגעל פון דעם ניט גלייך. צווישענס קען מען זיך לייכט זא־ראזשען מיט די באקטעריעס, וועלכע קומען אריין אין מויל, און מען קען אויך ראניען דאמיט די פינגער. א פערריסענעם נאגעל דארף מען זעהר פארזיכטיג פערשניידען אבער נישט אבבייסען אדער אבבייסען, ווייל פון דעם ווערען אפט געשוואלען די פינגער.

ווען איינער האט סטרופעס אין קאפ, דארף ער זיין זעהר פארזיכטיג און נישט קראצען זיי מיט די פינגער, ווייל אויסער דעם וואס דורכ'ן קראצען טראגט ער פאנאנדער די סטרופעס איבער'ן גאנצען קאפ, קען ער נאך זאראזשיען די נעגעל, זיי זאלען ווערען פארשיווע מיט סטרופעס, וואס עס איז זעהר שווער אויסצו..לען, און זיי פערמיאוס'ען שטארק די פינגער.